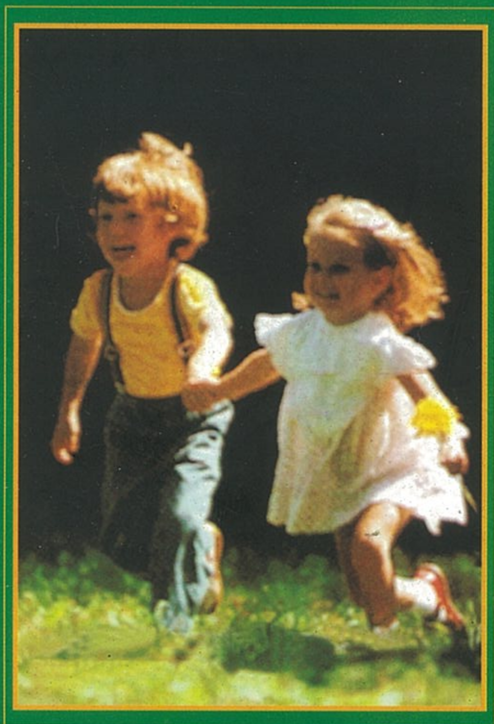
Oruçla
Yeniden Sağlığa Kavuşma ve
Gençleşme

Prof. Dr. Arnold Ehret



im

Elinizdeki kitabın oluşması ve size ulaşması için her aşamada, ilgi, bilgi ve sevgisini veren herkese teşekkür ederiz.

im yayın.tasarım

Bu Kitabın Yayın Amacı...

İlgi, bilgi ve sevgi hissettiğiniz her alanda, yeni dengeleri keşfetme, geliştirme ve paylaşma çabanıza destek olmaktır.

Huzur ve neşe içinde kendinizi gerçekleştirmeniz dileğiyle...

im yayın tasarım

Oruçla
Yeniden Sağlığa Kavuşma ve
Gençleşme

Bedensel, Zihinsel ve Ruhsal Gençlik İçin

Prof. Dr. Arnold Ehret

Çeviri
Gülcan Arslan



www.iyilestir.imbooks.net | İyileştir-im kitapları | www.iyilestir.imbooks.net

Dizi Adı	iyileştir-*im kitapları*
Yayın Yönetmeni	İbrahim Emir
Kitabın Özgün Adı	Vom Kranken Zum Gesunden Menschen Durch Fasten
Yazar	Prof. Arnold Ehret
Çevirmen	Gülcan Arslan
ISBN	975–7270–12–1
Türkçe Yayın Hakları ©	*im yayın tasarım*
Sayfa Tasarım	İbrahim Emir
Kapak Tasarım	İbrahim Emir
Renk Ayrım	Seval Grafik
Basım	Hünkar Ofset
Yayın Tarihi	Kasım 2001

Yayınlayan



im yayın tasarım
CC 237 MECİDİYEKÖY
80303 – İSTANBUL

TEL : 0.532 213 99 17
FAKS : 0.532 219 01 37
SMS : +905322139917
ICQ : 5 9 8 7 3 9 7 8
E-MAIL : im@veezy.com
WEB : www.imbooks.net
WAP : wap.imbooks.net



İçindekiler

im



Yazar Hakkında

im

Prof. Arnold Ehret 1866'da Almanya St. Georgen'de (Karaorman) doğdu ve gücünün tam doruğunda olduğu bir zamanda, 8 Ekim 1922'de tıkabasa bir salonda verdiği konferans sonrası geçirdiği bir kazada, kafatasının iki yerinden kırılması sonucu yaşama veda etti.

Almanya'da pek tanınmamıştır, çünkü daha çok Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra gittiği California'da (ABD) etkili olmuştur.

Ehret, insanların ilaçlarla iyileşemeyeceğini tecrübeleri sonucunda öğrenmiştir. Ona göre iyileşme, ancak yaşam tarzının kökten değişimiyle, diğer bir deyişle, "Güneş besinine" geçişle mümkün olabilir, yani güneşte olgunlaşmış meyve, sebze, fındık gibi kabuklu yemiş ve tohumlar; yeşil yapraklı çiğ sebze ve salataların tüketimiyle.

Ehret, önce İsviçre'de (Lugano-Massagno), daha sonra da Birinci Dünya Savaşı sonrasında Los Angeles'de bir oruç kliniğini yönetti. Binlerce insan, onun oruç yöntemi sayesinde yeniden sağlığına kavuşmuştur.

*Arnold Ehret'in oruçla ilgili bilgileri ABD'deki birçok oruç evi için bugün hâlâ yol göstericiliğini sürdürmektedir. New York şehrinde hâlâ onun adını taşıyan **Ehret Health Club** (Ehret Sağlık Kulübü) faaliyetlerine devam etmektedir.*

saatlerce yürüyordum. Yaklaşık 20 kişinin şahitliğinde 2 saat 15 dakikalık bir mukavemet koşusunu geride bırakabilmiştim. Koşu sırasında nabız atışımda belirgin bir yükselme dahi olmamıştı. Adada meydana gelen en sarsıcı hava değişikliklerinde bile huzursuzluk duymama neden olabilecek bir belirti hissetmemiştim. Kasıtlı olarak sıtma ateşinin yaygın olduğu bölgelere gittim. Orada bir doktor tarafından başıma gelebilecek tehlikeler konusunda uyarıldım fakat hiçbir tehlikeye maruz kalmadım. Güney İtalya'nın yakıcı güneşine, bakterilere ve hummalı havaya karşın, nabız atışım 50'nin altında seyrediyordu, bu kürü birlikte sürdürdüğüm arkadaşımınki ise, 40'ın da altındaydı.

*Bir kaza sonucu yaralandığımda neredeyse hiç acı hissetmemiştim. Yaram tuhaf bir hızla ve hiç irinleşmeden iyileşivermişti. Kendimi bilerek yaraladığımda ise, hiç kan akmamıştı. Kanın hemen pıhtılaşmasıyla birlikte açtığım yara çarçabuk kapanıvermişti. 10 yıl öncesinde "**modern saç dökülmesinden**" nasibimi almış olmama rağmen ağarmış olan saçlarım yeniden koyulaşarak gürleşmişti. Saçlarım gibi vücudum da gözle görülür bir şekilde yepyeni bir esnekliğe kavuşmuştu. Kendimi öylesine güçlü hissediyordum ki gribal enfeksiyonlar, bulaşıcı hastalıklar ve tropikal ateş benim yanımdan bile geçemezdi. O yüzden, kimsenin cesaret edemediği durumları hiçbir zarar görmeden ve hiçbir tehlikeye maruz kalmadan göze alabiliyordum. Ufkuma bambaşka bir perspektif açılmıştı; azizlerin "**sırları ve mucizelerini**" fizyolojik olarak idrak edebilme yeteneğine erişmiştim. Gözlerinin irinleşmesi sonucunda kör olan bir kadının birkaç gün içerisinde yeniden görebilmesini sağlayabilmiştim. Güneş çarpması sonu-*

cu ağır şekilde hastalanan ve deliliğin sınırına dayanan genç bir adamı 2 ay kadar bir süre içerisinde tüm acılarından kurtarabilmiştim. Oysa profesörler onun için omuzlarını silkmekten başka bir şey yapamamıştı. Beyin paralizi so·ucu felce uğramış bir insan, benim sayemde yeniden ayağa kalkarak yürümeyi başarabilmişti ve eğer benim gitmem gerekmeseydi o kişi tam anlamıyla iyileşmiş olacaktı.

*Daha önce hiç yaşamadığım bedensel yeteneklerimin paralelinde zihinsel enerjim ve yaşam gücüm de artmaya başlamıştı. Zekamda bir atılım, idealizmimde yoğun bir taşkınlık belirmişti. Hayat benim için ilk kez gerçek bir keyfe dönüşmüştü. Hayatın doğal zevklerini ilk kez böylesine doyurucu bir gerçeklik ve saflıkla yaşıyordum. Önceki hayatımda bana medeniyetin şişirdiği ve bana da cazip gelen birçok unsur, artık bana tiksindirici gelmeye başlamıştı. O yüzden, bunlardan vazgeçmenin benim için birer mahrumiyet olma özelliği de kalmamıştı. Her şey tersine dönmüştü, işin esası buydu. Şu kesin ki, insanın beyni, düşünme eylemi, kişiliği ve ahlaki zihniyeti için kanını, dolayısıyla beynini "**Tanrısal besinlerle**" mi (yani meyvelerle) yoksa "**biftek**" ve "**pirzola**" denilen, çürümeye yüz tutmuş, ömrünü doldurmuş hayvansal kaslarla mı beslediği, hiç de önemsenmeyecek bir durum değil. Sindirim sistemi gibi düşünce sistemimizin de doğru çalışabilmesi, vücutta pompalanan kana bağlıdır.*

*Biz insanlar ruhsal ve bedensel olarak öylesine hastayız ki, hastalık konusunda doğru bir fikre dahi sahip değiliz. İşte benim için bu hastalık kavramı da tamamen bambaşka bir boyut kazanmıştı. Hastalığım benim için büyük bir "**mutluluğa**" dönüşmüştü. Bu öyle*

bir gerçek, öyle bir anlayış ki, bunu kitaplardan edinmek mümkün değil! Ancak öğrenmek ve bizzat yaşamakla kavranabilir.

*Bir yıl sonra koşulların getirdiği zorunluluklardan ötürü tekrar "**medeniyet sofrasına**" dönmek zorunda kalmıştım! Erişmiş olduğum tüm yetenek ve sıhhatimin günden güne kaybolduğunun farkına varıyordum. Saçlarım ikinci kez ağarmaya ve dökülmeye başlamıştı. Birkaç ay sonra yeniden "**gerçek yaşama**" döndüm ve yaklaşık altı ay sonra çok daha ileri bir aşamaya ulaştım. Yaşamış olduğum geri adım dönemi, bir anlamda, doğaya olan güvenimin daha da güçlenmesinde önemli bir rol oynamıştı.*

İsviçre, Güney Fransa, İtalya, Mısır, Filistin, İstanbul, Romanya, Macaristan, Viyana ve Münih'e, toplam 14 aylık bir seyahat yaptım. Gittiğim ülkelerde her şeyi ayrıntılarıyla inceliyor, hayattan büyük bir haz alıyor, hiçbir mahrumiyet duygusu yaşamadan, çok az bir parayla idare edebiliyordum.

*Tüm zihinsel ve bedensel güçlüklerin, bir dereceye kadar da para denilen "**modern canavarın**" ötesinde bir yerlerde olmak, gerçek yaşama sanatı bu işte!*

Arnold Ehret



Eser Hakkında

im

Doğal Oruçla Bedensel, Zihinsel ve Ruhsal Gençleşme

Bu yüzyılın başındaki dünyaca ünlü fizyoterapi uzmanlarının içerisinde, ***Arnold Ehret'in*** *özel bir yeri vardır. Mukussuz besin tedavisiyle, Prusya'ya ve Amerikan halkına meydan okumuştur. Bu tedavi yöntemi, layık olduğu saygınlığı bulabilseydi, bu iki kıtanın tarihinde bambaşka bir değişikliğe sebep olurdu. Elinizdeki kitap, Ehret'in oruç öğretisinin yeni bir baskısıdır.*

Prof. ***Arnold Ehret****, organizmamızı bir çeşit* ***"borucuk ve kanal sistemi"*** *olarak tanımlıyor. Memeli hayvanlar ve başka birçok canlı, ama özellikle de insan organizması, mekanik açıdan ele alındığında, kan damarları ve hava-gaz kuvvetiyle çalışan karmaşık bir kanal sisteminden oluşuyor. Bu kanal sistemi tıkandığı (kireçlendiği) takdirde,* ***"hastalık"*** *belirtileri baş gösteriyor. Ehret diyor ki:* ***"Bütün hastalıklarda vücut mukus salgılamaya başlar, daha ileri aşamalarda da iltihap."***

Bu tür tıkanmalar büyük ölçüde mukus oluşturan besinlerin vücuda alınmasıyla meydana gelmektedir.

Profesör ***Ehret****, hangi besinlerin mukus oluşturduğunu, hangilerinin oluşturmadığını açıklıyor. Mukus*

içermeyen besin maddeleri tüketildiğinde hastalıklar önlenebiliyor. Mükemmel oruçla (doğal oruçla), vücuttaki mukus oluşumuna bir son veriliyor ve sindirim güçleri gelen besinlerle uğraşmak zorunda kalmadığı için ilk defa dinlenme fırsatı buluyor ve hastada çocukluğundan bu yana birikmiş olan hastalık yapıcı mukus maddelerini işlemeye koyuluyor, yani bu şekilde vücut kendi kendini arındırıyor!

Bu sonuca ulaşana kadar kişide kısa bir süreliğine huzursuzluk meydana gelebilir. Oruç tutan insanlar bu aşamada genellikle korkuya kapılırlar. Hatta bazıları oruçtan dolayı öleceklerini sanırlar. Ehret bunu biliyor ve bu yüzden de okurlarını gelişebilecek etkiler konusunda uyarıyor. Onlara ne kadar süreyle oruç tutmaları ve ne zaman bu uygulamaya son vermeleri gerektiğini anlatıyor. Orucun etkilerini bilen kişi, bu dönemde meydana gelebilecek geçici zorluklara kolaylıkla katlanabilir. Ehret'in kurallarını bilen, karşılaşabileceği durumları ve onlarla nasıl başedebileceğini çok iyi bilir.

Bundan sonraki bölüm Fred S. Hirsch tarafından hazırlanmıştır. Günümüz modern insanının Oruç terapisi hakkında merak ettiği cevapları kapsıyor. Fred S. Hirsch, şunun bilincinde; ***"Oruç, çoğu insanda ve çoğu hastalıkta uygulanabildiği halde, az da olsa bazı insanlarda ve bazı hastalıklarda uygulanamayabiliyor."***

Thomas F. Gaines

Oruç Yöntemleri

Hastaları için oruç kürlerini öneren birçok sağlık uzmanı ve oruç konusunda ihtisas yapmış doktorlar bulunmaktadır. Fakat hastalıklarından mustarip insanlara ***"etkili bir oruç tedavisi"*** *konusunda o derece kapsamlı bir bilgiyi aktarma işi sadece* ***Arnold Ehret'e*** *mahsus kalmıştır.*

Oruç konusunda çok farklı yöntemler vardır, çoğu da az veya çok etkili olmaktadır. Ancak ***"tam"*** *oruç –doğal oruç– yani her ne çeşit olursa olsun, suyun haricinde HİÇBİR besin maddesinin tüketilmediği bir oruç kürü,* ***Arnold Ehret*** *tarafından gerçekleştirilmiştir. Sadece bir çeşit meyvenin, örneğin, üzüm, karpuz, kiraz, portakal, elma vs. tüketildiği veya* ***"Ekmek-süt diyeti"*** *(Mayr kürü) denilen yöntem de oruç kürü olarak nitelendirilmektedir.* ***Schroth diyeti*** *olarak bilinen bir başka oruç yöntemi de kurutulmuş meyve ve her tür içeceği kapsamaktadır.*

Oruç tutmaya karar veren kişi, bu kararında iradesini sonuna kadar kullanabilmeli. Özellikle orucun ne kadar süreyle uygulanması ve nasıl açılması gerektiği konusundaki bilgiler büyük önem taşımaktadır. Çok

*uzun süre oruç tuttuktan sonra ölen insanların, aslında besin eksikliğinden DEĞİL de, kendi cüruflarında boğuldukları için öldüğünü fark eden ilk sağlık uzmanı, belki de **Arnold Ehret'**di. Oruç tutan kişi, oruç sırasında vücudundaki değişikliklerin farkında olması gerekir. Oruç sırasında atık maddeler, boşaltım nedeniyle yeniden kan dolaşımına girmektedir. Bu sizin kendinizi çok kötü hissetmenize neden olabilir. Fakat bu atık maddeler vücuttan dışarı atılır atılmaz kendinizi yine iyi hissedersiniz.*

*Uzun bir ömür bütün insanların dileğidir, ancak kimse bunu ağrı ve sızılarla geçirmek istemez. **Arnold Ehret**, uyanık bir zihin ve güçlü bir vücutla yüzyıllık bir ömür sürebilmeniz için, sizlere gereken bilgiyi veriyor. Gençlik ve güzellik rüyası gerçek olabilir.*

Fred S. Hirch



Önsöz

im

Yaklaşık 40 yıldır sağlıklı yaşam tarzıyla ilgileniyorum.

Savaş sırasında birçok hastalık geçirdim, (üç ay sarılık, iki kez sıtmaya benzer ateşli bir hastalık) piyade eriyken, beş kez ağır derecede yaralandım. Bütün bunların dışında, çeşitli bulaşıcı hastalıklardan dolayı tedavi gördüm.

Bu yüzden, savaş sonrasında tam anlamıyla sağlıklı sayılmazdım. Fakat o sıralar hiç kimse rahatsızlıklarıma gerçek bir teşhis koyamıyordu.

Waerland tarzı beslenmeye başladığım sıralar, Amerika'ya, orada evli olan kız kardeşimi ziyarete gittiğimde, yeğenim bana Fathmann çiftinin "192 ***Çiğ Yemek Tarifi***[2] *" adlı kitabını hediye etmişti.*

Fathmann çifti, hastalıklarından doğal tedavi yöntemleriyle kurtulmuştu. Bu çift, bilgilerini büyük Öğretmen Arnold Ehret'e borçluydu.

Bunun üzerine, hemen ertesi gün Ehret'in baş yapıtını temin ettim. Kitabın adı "Şifalı Besinler ve Mukussuz Şifa Diyeti.[3] *"*

---

2 **Yayıncının Notu:** 2002 yılı içinde yayınevimiz tarafından yayınlanacak.

3 **Bakınız:** *Arnold Ehret,* ***Şifalı Besinler ve Mukussuz Şifa Diyeti***, İm Kitapları, Kasım 2001.

Bu kitaptaki açıklamalar beni o kadar etkilemişti ki döner dönmez yaşam tarzımı değiştirmeye başlamıştım. Bu 1979 yılındaydı. Bu arada bir rastlantı eseri, bir grup Amerikan doktorunun 1822'den bu yana kurmuş oldukları, DOĞAL HİJYEN, DOĞAL SAĞLIK ÖĞRETİSİ'yle tanışmıştım.

*Bu doktorların hepsi de Arnold Ehret'le aynı prensibi paylaşıyorlardı: "**İnsanlığın ilk beslenme şekline geri dönmelisin, yani meyve, sebze ve çiğ gıda.**"*

Tıpkı DOĞAL HİJYEN'de olduğu gibi Ehret de meyve yemenin önemini vurguluyor.

*İnsanlar çoğunlukla meyveyi, içerdiği asitten dolayı hazmedemediklerini söylerler. Oysa, meyveyi hazmedemeyen kişinin sindirim sistemi zaten hasta demektir. En asitli meyve dahi vücutta asit oluşturmaz. Aksine vücuttaki yanma sırasında baz oluşturucu bir özelliğe sahiptir. Tıpkı çiğ sebze gibi. Diğer tüm besinler asit oluşturur. "**Asit ağırlıklı beslenme**" zaten tüm hastalıkların kaynağıdır.*

Meyve, sebze, kabuklu yemiş ve çiğ gıdaya başlamadan önce, bir hafta süresince oruç tutmalısınız. Bu durumda, organik meyve asitlerinin oluşturabileceği rahatsızlıkların hiçbiri olmayacaktır.

Şunu unutmayın ki ateşte pişirilen her şey, meyve ve sebze de dahil, hastalık yapıcı etki yaratmaktadır.

Pişirme işlemi sırasında, hepimizin yaşamsal ihtiyacı olan her tür organik mineral, yeniden inorganik dönüşüme uğrar.

*İnorganik mineralleri ise, vücudumuz işleyememektedir. İşlenemeyen maddeler de vücutta "**kireçlenmeye**" neden olur.*

Sadece bitkiler (fotosentez yardımıyla) inorganik maddeleri organik maddelere dönüştürebilir.

Bunun dışında, ısı işleminin başka bir zararı da besinlerdeki vitaminleri bozması, dolayısıyla protein oluşumuna neden olmasıdır.

Bu kitap sizi sağlığınıza kavuşturabilir. Fakat ben yine de size beslenme tarzınızı değiştirirken, beslenme konusunda bilgi sahibi doktor ve sağlık uzmanlarıyla irtibat kurmanızı salık veririm.

Kendi başınıza yaptığınız kürler her zaman risk taşır. Bu yüzden işinizi sağlama alın diyorum.

Özellikle, düzenli olarak ilaç kullanımına bağlı olan hastalar, örneğin, diyabet hastaları (şeker hastaları), doktoruna danışmadan ilaçlarını kesmemeli veya azaltmamalı.

Tatlı meyvelerde bulunan yüksek orandaki şeker miktarı, hipoglisemiye neden olabilir ve çok ciddi sonuçlar meydana gelebilir!

Helmut Wandmaker

Siz de sağlığınızın bozulmasından dolayı cesaretini yitirmiş ve ümitsizleşmiş insanlardan mısınız? Denemiş olduğunuz ve sonuç alamadığınız tıbbi tedavi yöntemlerine olan inancınız sarsılmış ve Doğa'nın size bahşettiği yaşam gücünüzün artık sadece bir kısmını mı kullanabiliyorsunuz? Belki de size kurtulmanız için ameliyattan başka çare kalmadığını söylemiş olabilirler.

*Bedensel problemlerimiz olduğunda, sanki artık net düşünemiyor ve son çözüm olarak öngörülen ameliyata kolaylıkla ikna olabiliyoruz. Eğer bu talihsiz insanlardan biriyseniz, o halde, ÜMİDİNİZİ YİTİRMEYİNİZ. Çünkü **"Sağlıklı olanın ümidi vardır ve ümidi olanın her şeyi vardır."***

*İnsanoğlu medeniyetle birlikte geriye doğru bir gelişme göstermiştir. Artık hasta olduğunda ne yapacağını bilemez hale gelmiştir. Aslında iyileşmenin sadece birkaç temel kuralı vardır ve bunlar da çok basittir. Hasta olduğumuzda iştahımızın azalması, Doğa'nın bize gönderdiği bir mesaj, bir çeşit uyarıdır. Buna bir tür **"zorunlu oruç"** diyebiliriz. Bunlar, **Arnold Ehret**'in bize bıraktığı yazılarından çıkardığımız gerçek-*

lerden bazıları. Sahip olduğumuz en büyük servet sağlımızdır.

Dünya genelinde yaygın olan görüşe göre, hastalıklar insan vücuduna dışarıdan giren asalaklar (mikroplar, bakteriler, virüsler) sonucu meydana gelmektedir. Buna karşın ben, hastalık yapıcı maddelerin, yanlış ve gerekenden fazla tüketilen besinlerden ileri gelen, sindirilemeyen, vücuttan atılamayan, çürümekte olan besin maddeleri parçacıkları olduğu konusunda, kesin bir kanıya sahibim. Bu nedenle, yanlış beslenmenin tüm hastalıkların kaynağı olduğunun açıkça bilinmesi çok önemlidir. İnsanın hastalanmasının esas nedeni gereğinden fazla beslenme ise, durumun yeniden düzeltilmesi için bir oruç kürü zaruridir. Yaşamlarını doğada sürdüren tüm hayvanların, hastalanmaları sırasında kendilerini yiyecekten mahrum ederek iyileştirdikleri, bilinen bir gerçektir. Et ve karbonhidrattan (ekmek, patates, pirinç, makarna, nişasta içeren sebzeler) oluşan karma bir beslenmeyle yaşamlarını sürdüren insanlar, az veya çok, mukuslu bir organizmaya dönüşmüştür ve bu durum, çoğunlukla insanın çocukluk döneminde başlar.

Bu besin maddeleri biz insanlar için hiç uygun değildir, vücutta, yapışkan, ağdalı bir kütlenin birikmesine neden olurlar, ki bu da sonunda organizmanın tıkanmasını kaçınılmaz kılar. Hastalıklara neden olan bu beslenme biçimine bir son verilmesi gerekir! Fazla beslenmenin olumsuz sonuçları olarak kendini gösteren tıkanma, fazla kilo, romatizmal hastalıklar, kalp dolaşım bozuklukları, kanser vs. gibi hastalıklardan kurtulmanın tek yolu oruç tutmaktır, ardından da daha az yemek yemektir. Fakat bu yöntemin çok katı bir şekilde

uygulanması tavsiye edilmemektedir, çünkü hızlı gerçekleşen bir boşaltım, ciddi durumlara neden olabilir.

İlaçsız tedavilerin sınırsız bir uygulama alanı vardır. Doğru uygulanan bu yöntemle, beden fonksiyonları yeniden eski haline dönebilir. Bir anlamda, insanların tüm acıları ortadan kaldırılabilir.

"Gerçeğin maskesi yoktur; insana dair hiçbir kutsallığa boyun eğmez; ne rütbe ister ne alkış: İstediği sadece dikkate alınmaktır."

Redfield

1. Bölüm

Oruçla Yeniden Sağlığa Kavuşma ve Gençleşme



Bütün Hastalıkların Temel Nedeni

Tıbbın gelişim sürecindeki tüm aşamalarda, –buna ilk kültür periyodu da dahil–, hastalıkların kaynağı konusunda öne sürülen nedenler içerisinde ortak bir kanı söz konusuydu. O da, hastalıkların insan vücuduna dış etkenler yoluyla girdiği, fonksiyonlarını bozduğu, önce ağrı ve sızıya, sonunda da ölümüne neden olduğu görüşüdür. Bugünkü modern tıp da bilimsel olarak her ne kadar aydınlatılmış gibi görünse de, bu yargının temelinde yatan anlamın, aksini iddia etmemektedir. Özellikle Bakteriyoloji, sözüm ona, görevi insan hayatını tehlikeye sokmak olan basillerin her bir yenisinin keşfinde, büyük bir sevince kapılıyor.

Filozofik açıdan bakıldığında, bu yargının Ortaçağ batıl inancıyla Fetişizm dönemi arasındaki tek farkı sadece kullanılan terimlerdedir. Eskiden *"kötü ruhtu"* şimdi ise, varlığı hiç kuşku götürmeyen, mikroskop altında görülebilen bir yaratık, bir canavar.

Fakat bu meselenin bir de *"Dispozisyon"* denilen bir yönü var. İyi de bunun anlamı nedir? Bunun ne anlama geldiğini ne yazık ki bize henüz kimse açıklamış değil. Semptom reaksiyonları gösteren bütün deney

hayvanlarının kanıtladığı kesin bir şey yok, çünkü enjeksiyonlar ağız yoluyla yapılmıyor, yani sindirim sistemleri devre dışı bırakılıyor, enjeksiyonlar sadece kan damarları yoluyla yapılıyor.

"Dışarıdan saldırı" tabirinin bir gerçeklik yanı vardır. Bu bir hastalık için geçerli olabildiği gibi kalıtım için de söz konusu olabilir. Fakat bu, *"dışarıdan gelenin"* kötü bir ruh veya şeytani bir yaratık veyahut da mikroskobik bir varlık (basil) olduğu anlamına gelmemektedir. İstisnasız bütün hastalıklar, hatta kalıtım yoluyla aktarılanlar, –bazı hijyenik durumlar hariç–, sadece biyolojik olarak yanlış, *"doğal olmayan"* besinlerden ve bunların fazla tüketilmesinden kaynaklanmaktadır.

Ben, vücudun bütün hastalıklarda mukus, daha ileri aşamalarda ise, iltihap (bozulmuş kan) atma eğiliminde olduğunu iddia ediyorum. Elbette her sağlıklı organizmada belirli bir ölçüde mukus bulunması gerekir, örneğin; bağırsakların bir tür mukuslu yağ maddesi olan lenflerde. *Hangi uzman olursa olsun, vücudun herhangi bir enfeksiyonunda bunu gözlemleyebilir, masum bir nezleden, tüberküloz hastalığına kadar.* Mukusun vücuttan atımının açık gözle görülemediği durumlarda bile, örneğin; göz, kulak, deri ve mide rahatsızlıklarında, kalp hastalıklarında, romatizmada, gut hastalığında vs. ayrıca, tüm akıl hastalıklarında da hastalığın ana faktörü hep mukusdur. Çünkü hastalık sırasında boşaltım organları işlevini artık düzenli bir şekilde yapamaz hale gelir, mukus kana karışır ve bunun sonucunda da vücut ısısı artar, enfeksiyon ve acıya neden olur.

Bir hastaya eğer sadece mukussuz besin, örneğin; meyve veya sadece su ve limon suyu verildiğinde,

vücudun ilk kez rahat bırakılan sindirim güçleri, hastada çocukluğundan beri birikerek katılaşmış mukus kütlelerine ve aynı zamanda diğer *"hastalık yapıcı tortulara"* saldırır. Bu mukuslu tortular kesinlikle idrar ve dışkı da belirir. Ancak hastalık ileri bir aşamaya gelmişse, yani vücudun herhangi bir yerinde, –çok derinlerde bile olsa–, bozulmuş hücre dokusu bulunuyorsa, mukusun yanı sıra irin de belirecektir. *"Yapay besin"* (kavanoz, kutu, poşet vs. içinde satılan fabrikasyon besinler), yağlı et, ekmek, patates, unlu gıdalar, pirinç, süt vs. tüketimiyle mukusun vücuda alımı durdurulduğu vakit, mevcut olan mukus ve irin kana karışır ve idrarla birlikte dışarı atılır. İleri derecede enfeksiyonlu vücutlarda ise, boşaltım görevi, sadece idrar yoluyla değil, bedenin açık olan tüm gözenekleriyle gerçekleşir, buna mukoza zarı da dahildir.

Patates, tahıllar veya et ürünleri, uzun süre kaynatıldığında zamk gibi yapışkan (mukus) bir hale gelir, adeta kitap ciltlemekte veya marangozların tahtaları yapıştırmakta kullandığı bir çeşit tutkala dönüşür. Bu mukus kütlesi bir süre sonra ekşir, çürüme sürecine girer ve mantar, küf ve basillere elverişli bir zemin yaratır. Kimyasal olarak, kaynatma işleminden pek farkı olmayan sindirim işlemi sırasında da bu mukus veya zamk, aynı şekilde kanda ayrışarak kullanım dışı hale gelir, çünkü kan, sadece daha önce nişastadan glikoza (nişasta şekeri) dönüşerek sindirilmiş olan şekeri kullanabilir. Metabolizma ürünü bu mukus veya zamk maddesini, vücut yabancı bir madde olarak algılar ve reddeder. Buna göre, tüm yaşam süresince mide ve bağırsakların nasıl zamklaştığını göz önüne getirebilmek hiç de zor değildir. Bunun daha ileri aşaması ise

çok açıktır; bitkisel ve hayvansal kökenli bu zamk, zamanla çürümeye başlar, kan damarlarını tıkar ve sonunda kanın bozulmasına yol açar.

İncir, hurma veya üzüm katı bir kıvam haline gelene kadar kaynatıldığında bir bulamaç elde ederiz, fakat bu bulamaç da çürüme olayı olmaz ve asla mukus oluşmaz. Bu bulamaca en fazla şıra diyebiliriz. Kan için yaşamsal önemi olan meyve şekeri de yapışkan bir özelliğe sahiptir, ama vücut için vazgeçilmez bir önemi vardır. Çünkü vücut, meyve şekerini yakıt olarak kullanılır ve geriye bıraktığı da sadece selüloz izleridir. Bu selüloz atıkları da yapışkanlık özelliğine sahip olmadıkları için kısa bir sürede vücudu terk ettikleri için çürümeye de olanak verilmemiş olur. Hatta şurup haline getirilen şeker, gıdaların konserve edilmesinde kullanılır.

Sağlıklı veya hasta, her insan besin tüketimini azalttığı veya oruç tuttuğu zaman, dilinin üzerinde dil pası dediğimiz hiç de hoş olmayan bir tabaka üretir. Aynı şey mide mukozasında da meydana gelir. İşte dil bunun aynası durumundadır. Oruçtan sonraki ilk bağırsak boşaltımında, dışkı tahlilinde bu mukus gözlemlenebilir.

Okuyucularıma, doktorlara ve araştırmacılara, iddialarımı deneylerle kontrol etmelerini öneriyorum, çünkü bilimsellik konusunda en fazla hak sahibi olanlar onlardır. Doğa'yı sorgulamak bütün doğa bilimlerinin çıkış noktasıdır ve bulunan cevaplar da ister benim, ister başka biri tarafından iddia edilsin, yanılgısız gerçeklerdir. Ayrıca, gerekli cesareti gösterebilecek kişilere şunu da öneriyorum; doğruluğunu kontrol et-

mek için, benim bizzat kendi bedenim üzerimde yaptıklarımı onlar da kendi bedenlerinde denesinler. Doğanın cevabı aynı olacaktır, yani kendi organizmalarının. Tabi bunu bir dereceye kadar sağlıklı olan vücutlarında yapmaları daha doğru olur. İki yıllık sıkı bir meyve diyetinin ve aralıklı olarak uyguladığım oruç kürlerinden sonra sağlık açısından öylesine bir konuma ulaşmıştım ki, günümüzde bunun hayali bile kurulamaz. Bu durum benim şu deneyleri yapmama olanak sağladı:

Kolumun dirsekten aşağı olan bölgesini bıçakla kestim. Kan akmadı, çünkü anında pıhtılaştı. Yara kapanıverdi. Ne bir enfeksiyon, ne bir acı ne de mukus veya irinden bir eser vardı. Üç gün sonra yara tamamen iyileşti ve üzerinde oluşmuş olan kabuk düşüverdi. Aynı deneyi daha sonraları uyguladığım süt ve yumurta içermeyen ancak nişasta ağırlıklı (mukus oluşturucu) vejetaryen diyeti sırasında da tekrarladım. Bu kez kesik biraz kanadı, acıdı ve hafifçe irinleşti. Hafif bir enfeksiyondu ama tamamen iyileşmesi uzunca bir zaman aldı. Daha sonraları da et ürünleri ağırlıklı ve az miktarda alkollü beslenme tarzına döndüğümde de sonuç şöyleydi: Uzun süren kanama, açık renkli, akıcı bir kan, enfeksiyon, acı, günlerce irin ve ancak iki günlük bir oruçtan sonra iyileşme.

Prusya savunma bakanlığına gözlemlemeleri için bu deneyi tekrar etmem konusunda bir öneride bulundum, tabi boşunaydı. Peki neden Japon-Rus savaşında Japonların yaraları *"etçil ve içkici"* Rusların yaralarından daha çabuk iyileşiyordu? Et yemeyen ve oruç tutan Seneca'nın atardamarı kesildiği ve zehir içtiği halde, ölmemesinin nedenini iki bin yıldır hiç mi

kimse sormadı? Öncesinde sadece meyve ve su aldığı söylenmektedir.

En nihayetinde her hastalık, kılcal damarlar denilen en küçük kan damarlarının mukusla tıkanmasından başka bir şey değildir. Bir şehrin su borularının tıkanmış olan filtrelerini temizlemek için önce su akışının durdurulması gerekir. Şehrin tüm musluklarından veya bir kısmından kirli su akıyorsa ya da bir tıkanıklık söz konusuysa, kimse tamiratı oralarda yapmaya kalkışmaz. Herkes sorunun merkezden kaynaklandığını, su rezervlerini ve filtreleri düşünür. Tamiratın yapılması veya tıkanıklığın giderilmesi de ancak suyun tamamen kesilmesiyle gerçekleşebilir.

"Efendin benim, ben senin doktorunum." Sadece Doğa şifa verir, arındırır, ***"mukussuzlaştırır"***, hem de en iyi şekilde ve yanılgısız bir kesinlikle. Fakat ancak, tüketime -en azından mukus tüketimine ara verildiği takdirde. Bu durumda, her ***"fizyolojik makine"***, insan veya hayvan, aralıksız olarak kendi kendini arındırmaya başlar ve tıkanmış olan damarlarındaki mukus çözülür. Sağlıklı bir insanda da bu böyledir. Daha önce de belirttiğim gibi idrarın bir cam boruda bekletilmesi sonucunda mukus gözle de görülebilir! Bu gerçeği inkar edenler, ya görmezden gelirler, hatta bununla savaşırlar bile, çünkü bu gerçek ya kendi bilgi dağarcıklarıyla örtüşmüyordur ya da bilimsel niteliğini yeterli görmüyorlardır. Böylece, hastalıkların temel nedeninin açığa çıkarılmasında, her şeyden önce kendi sağlıklarının aleyhine bir set çekmiş oluyorlar.

Verem hastalığındaki sırra gelince; bir tüberküloz hastasının yıllarca çıkardığı balgamın (mukus), sadece

akciğerlerinden ileri geldiğine inanmak sizce mümkün mü? Bu hastaları özellikle mukus oluşturucu besin maddeleriyle (Lapa, süt, yağlı et) tıkarlar. Böylece bedenlerinde gittikçe biriken mukusun sonu gelmez ve en sonunda akciğerler miadını doldurur ve *"Basiller"* için gereken ortam hazırlanır, artık erime başlamıştır. Fakat basillerin de sırrı çok açıktır; damarlarda yoğunlaşan mukus tıkanması, tüketilen mukuslu maddelerin ve *"pişirilerek öldürülen besin"* artıklarının bozulmasına, çürümesine ve kokuşmasına (gaz oluşumuna) neden olur. Bunlar çürümelerini kısmi olarak canlı vücutta sürdürürler (irinli ülserler, kanserler, tüberküloz, cinsel hastalıklar, lüpüs vs.).

Etin, peynirin ve tüm organik maddelerin bozulma süreci içerisinde yeni organizmalar ürettiğini biliyoruz, yani basiller gittikçe çoğalırlar. Bu yüzden, bu mikroorganizmaların varlığı, hastalığın ancak ileri aşamalarında teşhis edilebiliyor. Bundan çıkarılacak sonuç, bu mikroorganizmaların hastalığın sebebi değil sonucu olduğudur. Böylece, hastalığın ilerlemesini hızlandırırlar. Eğer basillerin dışarıdan alındığı, yani *"bulaşıcı"* özelliğe sahip olduğu yolundaki kanının bir doğruluk payı varsa, o da ancak mukusta bulunan metabolizma artıklarının, basiller için uygun ortamı, yani sözü edilen *"Dispozisyonu"* hazırlamasıyla ilgilidir.

Daha önce de belirttiğim gibi, (bir defasında iki yıl boyunca) tekrar tekrar mukussuz, yani sadece meyveyle yaşamayı sürdürdüm. Artık mendile ihtiyacım kalmamıştı, bugün hâlâ ihtiyaç duymuyorum. Hiç şimdiye kadar doğada özgürce yaşayan bir hayvanın öksürdüğü veya sümkürdüğü görülmüş müdür? Ölümcül

olarak nitelendirilen bir böbrek hastalığı geçirdim, sadece iyileşmekle kalmadım, aynı zamanda en sağlıklı olduğum gençlik dönemimde bile erişemediğim sağlığa, performansa ulaştım. Benim gibi bir zamanlar, –31 yaşında– ölüm döşeğinde yatarken, sekiz yıl sonra 2 saat 15 dakikalık mukavemet koşusunu, 56 saatlik bir yürüyüşü geride bırakmış olan biri var mıdır?

İnsanoğlunun –teorik olarak– ilk dönemlerde tamamıyla meyvecil olduğu kesin. Fakat bugün yine öyle olabileceği biyolojik olarak da kesin. Sağlıklı insan aklının, insanoğlunun avcılıkla yaşamını sürdürmeye başlamadan önce, sadece meyvelerle beslendiğini, kesin bir kanıt olmadan da tasavvur etmesi mümkün değil mi? Ben daha da ileriye giderek, mutlak bir sağlık, güzellik ve tahmin edemediğimiz ölçüde bir güce sahip olduğunu, acısız, dertsiz yaşadığını iddia ediyorum, tıpkı İncil'de yazdığı gibi. Sadece meyve doğal besindir, çünkü mukussuzdur. İnsan eliyle hazırlanmış veya değişikliğe uğratılmış her şey insanın zararınadır. Meyve konusunda öne sürdüğüm iddiaların doğruluğu, bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bir elmada veya bir muzda insanın ihtiyaç duyabileceği her şey mevcuttur. İnsanoğlu öylesine mükemmel ki, sadece bir meyveyle uzun süre yaşayabilir. Bu yargı, *August Engelhardt*'ın ***Mono Diyet Sistemi***'yle kesin olarak kanıtlanmıştır. Engelhardt, felsefesi ve doğal bir yaşamı pratiğe uygulamasıyla insanlığın tüm problemlerini çözdü.

Ancak bu düşüncenin, salt günümüz toplumunda pratiğe uygulanmasının mümkün olamayacağı düşüncesinden yola çıkarak, Doğa'nın bize öğretmiş olduğu gerçeğin yanlış olduğu ileri sürülemez. İnsan sadece

meyveyle beslenmeye başladığında önce *"hasta"* olur, yani önce bir arınma krizi geçirir. Benim 14 aylık bir zaman zarfı içerisinde 49 gün aralıksız olmak üzere, toplam 126 gün besinsiz yaşamda kalabildiğime insanların inanması çok zor. Ben, meyvenin, dünyada en doğal *"ilaç"* olduğu gerçeğini anlatmaya çalışıyorum. Bu teorimin doğruluğu, bir dahaki salgın hastalıkta daha iyi pekişecektir. Fakat apaçık ortada olan bu gerçeğe neden inanılmadığını size hemen açıklayacağım. 19. yüzyılda, biri Londra'dan Paris'e telefon edilebileceğini dile getirseydi, bunu herkes gülerek karşılardı, çünkü o zamanlar henüz öyle bir şey yoktu. İnsanlar artık doğal besine inanmıyorlar, çünkü neredeyse hiç kimse bu beslenme tarzını uygulamıyor. Bu arada, karşıt fikirli bir takım çıkar çevrelerinin, fabrikasyon gıdaların satışında düşüşün meydana gelebileceği veya beslenme fizyolojisine duyulan güvenin sarsılabileceği ve doktorlara duyulan ihtiyacın azalabileceği korkusunu da göz önünde bulundurmak gerekir. Oysa, özellikle meyve ve oruç kürleri sıkı bir kontrolü gerektirir. Bu nedenle, daha fazla doktor ve buna karşın yeniden sağlığına kavuşabilme umuduyla daha fazla para harcamayı göze alan daha az insan gerekecektir. Böylece, sosyal bir sorun olan doktor sayısının yetersizliği de çözüme ulaştırılmış olacaktır. Bu iddiayı yıllar önce Zürich'te yaptığım bir açıklamada da dile getirmiştim.

Hemen tüm oruç deneylerinin fiyaskoyla bitmesinin nedeni, mukussuz besin tüketimiyle birlikte, vücutta o güne kadar birikmiş mukus atımının, insanı tamamen arındırarak sağlıklı hale getirene kadar devam ettiği gerçeğinin bilinmemesidir. Sağlığın daha yüksek

bir aşamasına ulaşabilmesi için *Kendini Tamamıyla Sağlıklı Gören Bir İnsan Bile, Önce Bir Hastalık Sürecinden (Arınma) Geçmek Zorundadır* veya hastalığın bir ara safhasını atlatmak zorundadır.

İşte çoğu vejetaryenin de bir türlü aşamadığı o ***"büyük handikap"*** burada gizli; hemen her ***"normal"*** olarak beslenen insanın da yaptığı gibi onlar da esas gerçeği göz ardı ediyor. Ben bu gerçeği daha önce ***"Vejetaryen Gözlem"*** adlı dergide de deneyler ve bir takım olgularla kanıtlamıştım. Vejetaryenlerin en büyük itirazını, yani ***"yetersiz beslenme"*** iddiasını, 49 günlük bir oruç deneyi ve akabinde sürdürdüğüm meyve diyetiyle çürüttüm. Sağlığım, bu radikal mukus atımıyla fazlasıyla iyi bir hale geldi. Vejetaryenlerin taraftar kitlesi ***"mukuslaşmaya"*** devam ediyor. Buna karşın, sadece şunu belirtmemiz bile yeterli olacaktır; et, alkol, kahve ve tütün gibi birçok (onların tabiriyle) ***"zehir"***, ölçülü bir şekilde tüketildiği takdirde, onların tükettikleri şeylerin yanında, zararsız kalır. Sigara tiryakisi veya ***"bir duble içkiye"*** hiç de hayır diyemeyen binlerce insan, nasıl oluyor da uzun bir ömür sürebiliyor? Nasıl mı? Tabi ki az yiyerek!

Bu alışkanlık yapıcı zehirler bile ***"iyi"*** ve ***"çok yemekten"*** daha az suçludur. ***Doğal Sağlık Öğretisi***'ne [4] bağlı ***Natural Hygiene***'(*Doğal Hijyen*)in ilk kurucularından Sylvester Graham şöyle diyor:

"Bir içkici yaşlanabilir ama bir obur asla."

Alkol karşıtları ve vejetaryenler açısından bir yanlış anlaşılmayı engellemek için birkaç açıklama daha ekle-

4 Bu öğreti Almanya'da 27723 Worpswede, postfach 12 12 adresi altında, ***"Gesellschaft für natürliche Lebenskunde e. V.*** *(Doğal Yaşam Öğretisi)"* derneği tarafından temsil edilmektedir. Buradan ***"Fit fürs Leben*** *(Yaşam İçin Formda Kalın)"* adlı dergiyi de temin edebilirsiniz.

meyi gerekli buluyorum. *Et bir besin maddesi değildir, aksine midede çürüyen uyarıcı bir maddedir. Ancak, bu çürüme süreci midede değil, hayvanın öldürüldüğü andan itibaren başlıyor.* Sylvester Graham, bunu canlı insan vücudunda kanıtladı. Buna ek olarak, ben de bu gerçeğe bir açıklık daha getirmek istiyorum ve etin, çürüme sonucu açığa çıkan zehirlerden dolayı insanda uyarıcı etkiler yarattığını ve bu yüzden yanlışlıkla güçlü bir besin maddesi olarak görüldüğünü belirtiyorum. Bunun böyle olmadığını, yani kimyasal ve fizyolojik olarak bozulmakta olan bir protein molekülünün, insan midesinde yeniden eski haline dönüştüğünü ve herhangi bir kas kütlesinde yeniden doğuşunu kutladığını kim kanıtlayabilir? Alkol gibi et de insanda önce uyarıcı bir güç ve enerji yanılsaması yaratır, fakat zamanla vücut da onlarla birlikte çürümeye başlar ve kaçınılmaz son gerçekleşir. Diğer tüm uyarıcı maddeler için de aynı şey geçerlidir.

Vejetaryen olmayan beslenme şekillerinin hepsinin temel olumsuzluğu, etin çok fazla miktarlarda tüketilmesidir. Çünkü et bütün alışkanlıkları da beraberinde getirir, özellikle de alkole olan eğilimi. Hemen sadece meyve yenildiğinde, ne şekilde olursa olsun, alkole duyulan istek yok olur. Et yiyen kişide her zaman alkole karşı bir istek vardır, yani kişi kendiliğinden bir perhize ihtiyaç duyar. Et her zaman susamaya neden olur. Ayrıca alkol bir anlamda ete karşı bir panzehir görevi görür. Bu yüzden beslenmesinde ete ağırlık veren damağına düşkün kişi, etin neden olduğu zehirlenmeye biraz olsun karşı etki yaratabilmek için şaraba, biraya, viskiye, kahveye, sigara veya puroya ihtiyaç duyar. Şu bilinen bir gerçektir ki, insan, zengin

bir sofranın başından, bu zehirli, uyarıcı maddelerden mümkün olduğunca az tüketerek kalktığında, kendini bedensel olduğu kadar zihinsel olarak da diri ve hafif hisseder. Oysa, *"iyi bir yemekle"* mide yorulana kadar tıka basa doldurulduğu zaman hiç de öyle olmuyor.

Ete ve Alkole Karşı Savaş Açıyorum!

Meyve ve az yemek tüketerek, ete ve alkole hızlı bir şekilde dur denebilir. Fakat ete, alkole kesinlikle karşı koyamayan kişi, yine de çok yiyen vejetaryenden daha iyi durumdadır. Bunu, Amerikalı Fletscher, inanılmaz başarılarıyla çok açık bir şekilde kanıtlamıştır. Ve onun ortaya çıkardığı sır, benim deneylerimle daha da iyi anlaşılıyor, çünkü bu deneyler insanın performansının doruk noktasına ulaştığı, sağlığının daha önce hiç olmadığı kadar geliştiği dönemin, en az yediği döneme rastladığını göstermiştir! Genel bir kuraldır sanki, ama neden en yaşlılar hep en yoksullar olur? Acaba az yemeye zorunlu olarak alışkın olduklarından mı? Dünyanın en büyük kaşif ve mucitleri neden hep yoksul koşullardan gelmektedir? İnsanlığın en yüce gördüğü kişiler, hep peygamberler, çileciler vs. olmamış mıdır? Günde üç kez dolu dolu besin tüketmek, medeniyetin göstergesi midir? İşçilerin, günde beş defa yemek yemesi ve akşamları da kendini birayla şişirmesi, sosyal bir ilerleme midir? Eğer hasta organizma hiçbir şey yemeyerek kendisini tekrar yenileyebiliyorsa bundan çıkaracağımız sonuç şudur: *Vücut, sağlıklı, güçlü ve dayanıklı kalabilmesi için çok az miktarlarda besine ihtiyaç duymaktadır.*

"Adam akıllı yemek", *"iyi yemek"*, her şeyden, hatta hiç alkol almayanların ve vejetaryenlerin beslenme tarzından da daha fazla hastalık yapıcıdır. Bütün kutsal yerlerde yatmakta olan azizlerin yarattığı mucizelerin kaynağında çilecilik yatmaktadır. Bu yüzden, günümüzde mucizeler imkânsız, gerçi yine dua ediliyor, fakat artık oruç tutulmuyor. Tek nedeni bu. Artık mucizeler yok, çünkü azizler de yok. Artık çilecilik ve oruçla iyileştirilme görülmüyor. Bir zamanlar yaşamış olan bu kutsal insanlar nurluydu, yani modern dille ifade etmek gerekirse, kendiliğinden radyoaktiflerdi. Fakat sadece çilecilikle ***"Tanrısal"*** bir sağlığa sahiptiler, yoksa Tanrı onlara ***"özel bir lütuf"*** bahşetmemişti.

Burada şunu da eklemek isterim; ben de bu elektriksel ışınımı görülebilir bir şekilde başarabildim, ancak, bunu sadece hem içten hem de dıştan aldığım güneş enerjisiyle (güneş banyoları ve güneşin mutfağından aldığım besinlerle=meyve, sebze vs.) yapabildim.

Bütün dünya hâlâ bu soruların ve mucizelerin tartışmasını yapıyor. Çözümü, herkesin yapabileceği deneylerde yatıyor, yeter ki cesareti olsun. Ama görünüşe bakılırsa, kitaplar yazmak, vaaz vermek ve dua etmek veya benim bir istisna olduğumu söylemek daha kolay. İstisna olduğum doğru, ancak sadece cesaret ve bilinç konusunda. Fizyolojik olarak bütün insanlar aynıdır ve kendisini dengeleyemeyen de bunu benden öğrenebilir, eğer gerçekten sağlığına kavuşmak istiyorsa. İnsan az yiyerek sağlıklı kalabiliyorsa, en olmayacak besini, örneğin eti ve nişastayı da sindirebilir, dolayısıyla vücuttan atabilir. Tabi ki insan ancak sadece meyveyle beslenirse mükemmel ve arınmış olur.

Meyve için çok fazla miktarlara ihtiyaç duyulmaz, çünkü meyve en mükemmel besindir.

Doğanın kanunlarından olan bu kadim gerçeği, günümüz insanı, ne idrak etmek istiyor ne de idrak edebiliyor. Haklı bir korkusu var elbette, çünkü pişirilerek öldürülen besinlerden oluşmuş vücut hücreleri, karşı karşıya kaldığı güneş banyoları, oruç veya meyvelerin canlı hücreleri, yani kelimenin tam anlamıyla *"besin maddeleri"* sonucunda ölmeye başlarlar ve sonra da vücuttan dışarı atılırlar. Fakat bu uygulamalar çok büyük bir dikkat gerektiriyor.

İnsanı hücrelerinin iflasından korumak, tıbbın görevidir. Elinden geldiğince kurtarmaya çalışır, fakat daha sonra da bir hastalıktan dolayı aynı hızla ölüme terk eder.

Et ve alkol tüketicileri de yaptıkları büyük icraatları, sağlıklı oluşları ve geçkin yaşlarıyla övünebilirler, bunu vejetaryenler de inkar edemez, ancak bir istisnayı gözden kaçırmamak gerekir; bunları ancak az yedikleri sürece yapabilirler. Aşırı ölçülerde yenen yemek, az miktarlarda tüketilen etten daha kötü bir intikam alır, çünkü et, günde birçok defa tüketilen karbonhidratlı, *"mukuslu"* vejetaryen besininden daha az *"mukus"* oluşturur.

Bana sorarsanız, yıllardır öğün sorunum yok. Ben sadece iştahım olduğu zaman yiyorum, o da o kadar az ki, bende hiçbir zararlı etki yaratmıyor. Günümüz toplumunda sağlıklı kalabilme sanatının özü, yeme ve içme konusundaki *Ne* ve *Ne Kadar* sorusundan çok, iradede, nefsinin dizginlerini elinde tutabilmede yatıyor.

Eğer en kötü hastalıklar oruçla iyileşebiliyorsa -ki binlerce olay bunu göstermiştir- ve eğer insan, oruç sı-

rasında daha da güçleniyorsa, tabi eğer *"doğru uygulanıyorsa"*, o halde, enerji bakımından en zengin besin olan meyveyle daha da sağlıklı ve güçlü olması gerekir. Bunu *Dr. Bircher* de bilimsel olarak kanıtlamıştır.

Fizyoterapi, hasta organizmadan bir şeylerin dışarı atılması gerektiğinin bilincinde. Fakat şimdiye kadar dikkatini daha çok bedensel uyarılar üzerinde yoğunlaştırmıştır. Bu arada, iyileşme sürecinin asıl doğal momentini göz ardı etmiştir, yani besin azaltımını ve özellikle de meyve diyetini. Bu anlamda önerdiği tek şey, sadece alkol ve eti beslenme listesinden çıkarmaktır. Benim ileri sürdüğüm ***"Mukus Teorisi"*** açısından ise, pek bir şey ifade etmiyor.

Neden hep alkol suçlanıyor? Oysa alkol mukus oluşumuna neden olmadığı halde birçok hastalıkta günah keçisi haline geliyor, sırf bazı insanlar büyük miktarlarda alkol alarak cinnet geçirdiği için. İçkici birini birkaç gün oruç tutması veya sadece meyve yemesi için zorlamaya çalışın, iddia ediyorum, en iyi bira veya en iyi şarap bile artık hoşuna gitmeyecektir. Buradan anlayabilirsiniz ki, biftekten tutun da zararsız yulaf ezmesine kadar bütün ***"medeniyet besinleri"***, panzehirlerin, yani alkol, kahve, çay ve tütün maddelerinin kullanımına neden oluyor. Neden mi bunlara ihtiyaç duyuluyor? Çünkü oburluk insanı hantallaştırır ve ancak uyarıcı maddeler yine canlanmasını sağlar. Son yıllarda[5], alkol tüketimindeki artışın, derinlerde yatan gerçek sebebi bu işte. Sebep, gereğinden fazla beslenmedir, özellikle etle. Etkisini genellikle hemen gösteren alkol, uyarıcı özellik taşıyor. Özellikle bira

5 **Yayıncının Notu:** Özellikle II. Dünya Savaşı'ndan sonra.

tüketimi, sindirim kanalının mukus oluşturucu besinle kronik olarak tıka basa doldurulmasından çok daha zararsızdır.

Şimdi soruyorum: Çocukluk döneminden bu yana birikerek çürümekte olan ve zehirli ilaçlar veya enfeksiyonlar sebebiyle vücudun hücre dokusunu zorlayan mukus kütlelerini, terleme, yapay üşütme (Kneipp kürleri), masaj, spor, ameliyat vs. yoluyla, yaşam gücü pahasına da olsa, vücuttan atmaya çalışmak mı daha akıllıca, yoksa artık mukus alımını durdurmak mı? İyileşmeler tek yönlü tedavilerle geciktirilmektedir, örneğin; dikkatsiz ameliyatlarla, yanlış anlaşılmış elektrik tedavileriyle, mukus oluşturucu süt kürleriyle, güçten düşürücü sıcak kaynak sularıyla vs.

Yanlış beslenmekten kaynaklanan mukus alımına bir son verilmesi gerekiyor. Hastalıkların temel nedeni mukus ve fazla beslenme ise, -ki bunu herkese bizzat kendi vücudunda ispatlayabilirim- o halde, tek gerçek doğal şifa maddesi olabilir, yani oruç ve meyve kürü.

Bütün hayvanlar hafif bir rahatsızlıkta bile oruç tutuyor. Evcilleştirdiğimiz hayvanlar, doğal beslenmeyle ilgili içgüdüyü her ne kadar uzun bir süreden beri kaybetmiş de olsalar, hastalandıklarında yine de en gerekli olan besini kabul ediyorlar. Oruç tutarak kendilerini iyileştiriyorlar. Buna karşın, zavallı hasta insanlar, kesinlikle 1 veya 2 günden fazla *"diyet"* yapamıyorlar, çünkü güçten düşeceği korkusunu taşıyorlar.

Birçok doktor, orucu mucizevi kür, çaresizlerin kürü, kürlerin en etkilisi olarak nitelendirmektedir. Bazı şarlatanlar, hakkında hiçbir bilgiye sahip olmadıkları halde, yanılgısız ama yine de tehlikeli sayılabi-

lecek bu kürün itibarını azaltmışlardır. Ben oruçla ilgili önemli sayılabilecek bir şey yaptım: 49 gün oruç tuttum. Bu bir dünya rekoruydu. Ayrıca, bu kürü, sistematik bir şekilde ve her duruma özel bir meyve diyetiyle birleştirerek gerçekleştiren ilk kişi de benim. Bu şekilde, oruç şaşılacak ölçüde daha kolay ve kesinlikle tehlikesiz bir hale geliyor. O yüzden, tıbbın artık çaresiz gördüğü hastalıkları yenmek hiç kuşkusuz mümkün olabiliyor. Tecrübelerim sonucunda kesin olarak, mukusun medeniyet besininden ileri geldiği ve bütün hastalıkların temel nedeni olduğu kanısına vardım. Bu hastalıkların yanı sıra, yaşlılık belirtileri, fazla kilo, saç dökülmesi, cilt kırışıklıkları, sinir ve hafıza zayıflığı gibi istenmeyen sonuçlar da yine aynı nedene dayanmaktadır. Doğal olarak bu bilgiler, ilerlemekte olan tedavi yöntemlerinde ve biyolojik tıpta, yeni bir gelişim sürecinin doğması umudunu da beraberinde getirmektedir.

Tüm hastalıkların kaynağında yatan ortak bir ***"hastalık maddesinden"*** daha önce Hipokrat da bahsetmiştir. Prof. Dr. Jaeger, bu ortak maddeye, ***"ufunet (pis koku)"*** adını vermiştir. Fakat bu ***"kötü kokunun"*** nereden ileri geldiğini açıklamamıştır. Dr. Lahman ve fizikal beslenme öğretisinin diğer temsilcileri, özellikle de Kuhne, bu ***"ortak yabancı maddenin"*** izini yakalamışlardı. Fakat hiçbiri medeniyetimizin besini olan ve tüm organizmamıza çocukluğumuzdan beri yüklenen ve çürüme sürecinin belirli bir aşamasında saldırıya geçerek, hastalıklı bir ordu haline gelen, yani vücudun hücre dokusunu irin ve çürümeye maruz bırakan mukusu, ne teşhis edebilmiş ne de bir deneyle kanıtlayabilmiştir.

Meydana gelen herhangi bir üşütme, enfeksiyon veya yüksek ateş sırasında, mukus harekete geçer ve vücuttan atılmak ister. Bundan dolayı da her zaman hastalık olarak nitelediğimiz anormal fonksiyon belirtilerine neden olur. Böylelikle, *"Dispozisyonla"* neyin kastedildiği kolaylıkla açıklanabilir. Çocukluktan bu yana ne kadar çok mukus birikmişse (kötü anne sütü ve onun yerini alan ne varsa) veya bazı organlarda kalıtımla aktarılmış fonksiyon bozuklukları nedeniyle ne kadar az mukus atımı gerçekleşiyorsa, enfeksiyon, ateş, üşüme, parazit taşıma, hastalanma ve zamanından önce yaşlanmaya olan eğilim de (dispozisyon) o oranda büyük oluyor. Böylelikle belki de akyuvarların varlığıyla ilgili sırra da yaklaşmış oluyoruz. Kanımca, bu konuda tıpkı diğer birçok olayda olduğu gibi tıp biliminin bir yanılgısıyla karşı karşıya bulunmaktayız: Bilindiği üzere, akyuvarlar bakterilere saldırır, oysa gerçekte bakteriler akyuvarlara saldırıyor, çünkü akyuvarlar tamamen veya kısmen mukustan meydana geliyor. Milyonlarca bakteri, organizmanın dışında bu mukusta çoğalmıyor mu? Patateste, et suyunda, jelatinde oluşmuyor mu? Bunlar, hayvan ve bitki dünyasında, alkali tepkime gösteren sıvılardan meydana gelen ve tıpkı akyuvarlara benzeyen çekirdekli hücreler içeren azotlu maddeler değil midir? Bütünüyle sağlıklı bir insanda, mukoza dediğimiz zar, belki de kesinlikle beyaz ve mukuslu olmamalıdır, aksine temiz ve kırmızı, tıpkı hayvanlardaki gibi. Acaba beyaz ırkın soluk benizli oluşu bu *"ölü rengi mukustan"* ileri gelebilir mi? Soluk surat! Ölü rengi!

Deneylerle kanıtlanan *"Mukus teorisiyle"*, sonunda hastalık canavarının şeytani maskesi düşürüldü. Ba-

na güvenen insanlar sadece iyileşmekle kalmaz, aynı zamanda gelişebilecek hastalıklara karşı da ilk kez köklü önlemler alarak, hastalığı tamamen imkansızlaştırabilir. Hatta ebedi gençlik ve güzellik rüyası da gerçek olabilir.

Hayvan ve özellikle de insan organizması, mekanik açıdan ele alınacak olursa, karmaşık bir kanal sistemini andıran kan damarlarından oluşmaktadır. Akciğerler vasıtasıyla çalışan hava-gaz kuvveti, kanın damarlarda sürekli devinimini sağlamaktadır. Bu devinim, sübap görevi gören kalp tarafından regüle edilmektedir. Hava ve gazın ayrışması ise, akciğerlere alınan solukla gerçekleşiyor (havanın oksijen ve azota ayrışması). Bu şekilde kan sürekli hareket halinde tutuluyor ve insan vücudu, görevini inanılmaz bir şekilde durmaksızın sürdürebiliyor. Çalışan insanlara her zaman empoze edilen *"kendini gün boyu aç bırakma, mümkün olduğunca çok ye!"* gibi sözlerin anlamsızlığını, insan ancak bizzat uyguladığı oruç ve meyve diyetinden sonra idrak edebiliyor. Çünkü ne kadar kolay ve uzun bir süre hiç yorulmadan çalışabildiğini veya yürüyüş yapabildiğini kendi bedeninde fark edebiliyor. *Bitkinliğin nedeni, birincil olarak beden gücünün çok yoğun bir şekilde gerçekleşen sindirim işlemi sonucunda azalmasıdır, ikincil olarak da ısınan ve dolayısıyla daralan kan damarlarının tıkanmasıdır. Üçüncü neden de hareket sonucunda oluşan mukus atımının getirdiği bir netice olarak vücudun "kendini zehirlemesi, geri zehirlenmedir."* Tüm hayvansal kökenli organik maddeler, bozulma sürecindeki ayrışma sırasında, kimyacı *Hensel*'in nitelendirdiği basilleri meydana getirir. Hava sadece insan vücudu için ge-

rekli olan en önemli ve en mükemmel yakıt maddesi olmakla kalmıyor, aynı zamanda, yeniden oluşum ve onarım için gerekli ilk element özelliğini taşıyor. Ayrıca, hayvan organizması azotu havadan da alabiliyor. Gözlenen bazı tırtıl türlerinde, sadece havayla beslenme sonucunda bile vücut ağırlıklarında bir artma saptanmıştır.

"Aşırı beslenme" sorunuyla ancak oruç, arkasından da besin miktarını azaltmakla baş edilebilir. *"Mukus yapıcı"* besin maddelerinin yerini, mukus yapıcı olmayan besin maddeleri alması gerekiyor. Taze, güneşte olgunlaşmış meyveler ve yeşil yapraklı, karbonhidrat içermeyen salata ve sebzeler, yani saf *"güneş besinleri"*, en iyi besinlerdir. Mukussuz şifa diyeti [6], denenmiş bir beslenme yöntemidir. Fakat ne yazık ki, ne oruç ne de meyve diyeti tıp alanında uzmanlaşmış kişiler tarafından dikkatte alınmıştır. Doğru şekilde uygulandığında *"sistematik bir temizlik"*, gerçekleşir ve gözle görülür iyileşme neticelerine ulaşılır. Benim *"mukussuz şifa diyetim"* düzenlenip kontrol edilebilen, yazıya geçirilmiş tek tedavi şeklidir.

Hastalıkların Önlenmesi

Hastalıklar konusunda yeterince korkunçluklar anlattıktan sonra şimdi de sizlere mukus zehirlenmesinin üstesinden başarılı bir şekilde nasıl gelebileceğinizin yollarını göstermek istiyorum. Öncelikle sizlere üç ayrı yöntemden bahsedeceğim.

6 **Bakınız:** *Prof. Arnold Ehret,* ***Şifalı Besinler ve Mukussuz Şifa Diyeti***, İm Kitapları, Kasım 2001.

1) En kısa ve en etkili yol, bu kitapta sıkça söz edilen oruç yöntemidir. Oruç, vücudumuzdaki *"acımasız suçlunun (hastalığın)"* ömrünü kısaltır, kaçışa zorlar, sonunda korku ve telaş içerisinde bedenimizi terk ederek bizden uzaklaşır.

Sağlıklı insanlar hiç düşünmeden kendi başlarına bir oruç kürünü uygulayabilirler. Tabi ki bu onların dikkatli olmamaları anlamına gelmiyor. Oruç sırasında kendilerini çok fazla yorarak tehlikeye sokmamalı, ***kişisel sorumluluklarının bilincinde olmaları*** gerekiyor. Demek istediğim, ***normal zamanlarda bile gerçekleştiremedikleri bedensel veya zihinsel eforları, oruç tuttukları dönemde gerçekleştirmeye kalkmamaları, kendilerini zorlamamaları gerekiyor.***

Şimdi sizlere ***bütün oruç kürlerinde göz önünde bulundurulması gereken bir tedbiri*** öneriyorum: Oruç kürüne başlarken, zararsız bir müshille veya tenkıyeyle[7] veya her ikisini de uygulayarak bağırsaklarınızı tamamıyla boşaltın. Bu tedbir, oruç tutan kişinin, bağırsaklarda bulunan dışkıların neden olduğu çeşitli gazlar veya ayrışmakta olan maddeler yüzünden rahatsızlık hissetmesini önler. Mukus boşaltımı oruç tutan kişinin zaten kısa süre de olsa güçten düşmesine neden oluyor.

Sağlıklı olduğu halde uzun süre oruç tutamayacağını düşünenler önce birkaç günlük oruç kürünü denemeli. Haftada 2-3 kez yapılan 36 saatlik oruçlar bile iyi sonuçlar verebilir. En iyisi, akşam yeme-

7 **Tenkıye** (lavman): 1) Su vererek kalın barsağı yıkayıp temizleme. 2) Bu iş için kullanılan alet. (Ç.N.)

ğini listeden çıkararak bir başlangıç yapmak. Onun yerine bir tenkıye yapılabilir. 36 saatlik oruçta ertesi günün sabahına kadar hiçbir şey yenmez ve kahvaltıda ise, sadece meyve yenir. Her oruç küründen sonra meyve yenmeli, çünkü meyve suyu, harekete geçmiş olan mukus kütlelerinin, kolaylıkla dışarı atılmasını sağlar. Oruç kürü, özellikle hasta, yaşlı veya et ağırlıklı beslenme tarzına alışkın insanlarda çok dikkatli uygulanmalı ve kişinin durumuna özel bir yol izlenmeli. Böyle durumlarda oruç küründen önce bir ***"geçiş diyeti"*** uygulanmalı (Bakınız: *Şifalı Besinler ve Mukussuz Şifa Diyeti*).[8] Bu şekilde, uzun bir süre oruç tutulabilir ve sonuca daha çabuk ulaşılır. Örneğin, önce üç gün, sonra da ***"bir gecelik"*** diye adlandırdığım bir günlük oruçla devam edilebilir. Yani üç gün hiçbir şey yenmeyecek ve sadece limon suyu katılmış saf su, şekersiz ve küçük yudumlar halinde içilecek, tabi gerekli görüldüğü takdirde. Buna müteakip gelen dördüncü gün, oruç az miktarda meyveyle açılmalı. Aynı günün akşamı ise, bir tenkıye yapılmalı. Ondan sonraki günlerde az miktarlarda meyve yenebilir, buna biraz da sebze ve salata eklenebilir. Sağlıklı insanlarda oruç kürü haftalarca rahatlıkla sürdürebilir. Oruç tutan kişinin koşulları elveriyorsa yoğun mukus boşaltımı sırasında yatakta yatması çok daha uygundur. Oruç kürü sırasında ***"kötü görünüme"*** veya ***"kilo kaybına"*** aldırış edilmemeli. Vücut, kötü görünümüne rağmen kısa bir süre sonra sağlığına kavuşacak ve yüzde sağlıklı, doğal

8 **Bakınız:** *Prof. Arnold Ehret*, ***Şifalı Besinler ve Mukussuz Şifa Diyeti***, İm Kitapları, Kasım 2001.

bir pembelik oluşacaktır. Kilo da oruçtan bir süre sonra yine normal haline gelecektir. Oruçtan sonra vücut her grama tepki gösterir. Az yiyen ve sıkça oruç tutan insanların çok zarif ve ruhani bir yüz ifadeleri vardır. Her zaman oruç tutan yaşam sanatçısı *Papa 13. Leo*'nun çok berrak, neredeyse şeffaf bir yüz rengi olduğu söylenir.

Bu bağlamda, daha önce de bahsetmiş olduğum bir noktaya dikkati çekmek istiyorum, çünkü orucun iyi bir netice verebilmesi büyük ölçüde buna bağlı. Oruç tutan kişi kendini mutlaka kötü hisseder diye bir kural yok. Kimi, rahatsızlık hissedince dinlenerek yine kendine gelir, bir diğeri ise, bu dönemi kendini tamamen işe vererek daha rahat geçirebilir, özellikle hafif ve mekanik işlerde çalışanlar.

Vücut mukustan arınıp temizlendikten sonra yeniden kazanılmış olan bu mutluluğun devamı için sadece doğal besinler tüketilmeli. Sağlığına yeniden kavuşan kişinin kutsal görevidir bu. Bu konuyla ilgili birkaç kısa açıklama:

2) Bazı hastalıklar nedeniyle, örneğin; ilerlemiş bir akciğer veya kalp rahatsızlığından dolayı oruç tutamayan insanlar, hiç değilse bundan sonra vücudunda mukus birikimini engellemeye çalışmalı. Mukus oluşturan besinlerden uzak durmalı, özellikle un, kek, pirinç ve patates; pastörize edilmiş, yani kaynatılmış süt, peynir, et vs. Ekmekten hiç vazgeçemeyenler, hiç değilse çavdar veya beyaz ekmeği mutlaka tost şeklinde, yani kızartarak tüketmeli. Kızartılan ekmek zarar verici özelliğinin bir kısmını kaybeder, çünkü ekmekte bulunan mukus

maddeleri kısmi olarak bozuluma uğrar. Kızartılmış ekmek veya tam buğdaydan yapılmış galetanın bir özelliği daha var, o da isteseniz de çok fazla miktarlarda tüketemezsiniz. Vahşi hayvanların yaptığı gibi kaşla göz arasında yutulamaz ve gerekli olan çiğneme de en tamahkâr damağı bile yorar. Kötü dişlerinden dolayı kızartılmış ekmeği çiğnemekte zorluk çekenler, ekmeği yumuşayana kadar emebilirler. Patatesten vazgeçemeyenler, közde veya fırında pişirsinler, ama mutlaka kabuklarıyla birlikte yesinler.

Protein içeren etten tamamen vazgeçerek, kurutulmuş bezelye, mercimek, fasulye gibi kabuklu sebzelerden de az miktarlarda tüketilirse, *"Kuvvetli besin"* olarak geriye ne kalıyor? Birçok okuyucu bunu bir iç geçirmeyle soracaktır.

Etle ilgili görüşlerimi daha önce de belirtmiştim. Çok az miktarlarda gerekli olan protein ihtiyacı, şeker içeren meyvelerle tamamıyla kapatılabiliyor. Muz, birkaç incirle birlikte tüketilen fındık veya hurma, hepsi mükemmel kas yapıcı ve enerji verici besinlerdir.

Küçük parçalara doğranarak salata haline getirilmiş sebzeler, salata malzemesi olarak kullanılan marul, domates, salatalık gibi taze sebzeler, üzerine de biraz sıvı yağ ve bolca taze limon suyu... tüm o lezzetli meyveler, hele Güney meyveleri... Hepsi de tanrıların sofrasına layık besinler. Kış geldiğinde ve son sezonun meyveleri tükendiğinde, özellikle de elma ve taze sebzeler henüz yetişmemişken, Doğa bize portakalları ve başka Güney meyveleriyle yardıma koşmuyor mu? Yaşamsal madde-

lerle dolu leziz meyvelerin kokusu ve bolluğu, belki insanların bir gün yeniden tamamen meyvecilliğe dönmesine neden olabilir!

Bu kitapta diyet ve etkileri konusunu ayrıntılı olarak ele almak mümkün değil. Sağlıklı insanlar bu açıklamalarla yetinecektir fakat hastalara *"Şifalı Besinler ve Mukussuz Şifa Diyeti"*[9]. adlı kitabımı okumalarını tavsiye ediyorum. Bu kitapta beslenmeyle ilgili sorularınıza ayrıntılı cevaplar bulabilirsiniz. Şunu belirtmekte yarar görüyorum; oruç tutmayanlar ve hastalıklara eğilimli olanlar, hiç değilse sabahları oruç tutsunlar, yani ***"kahvaltısız beslenmeyi"***[10] tercih etsinler. Aslında sabah saat 10'dan önce hiçbir şey yememek ve eğer yenecekse de meyve yenilmesi, herkes için daha iyidir. Bunun mükafatını kısa bir süre sonra görürler; kendilerini gün boyu çok daha iyi, hafif, hareketli ve enerji dolu hissederler.

3) Şimdi de sözüm, alışılmış mukuslu besinlerden (et, ekmek, vs.) vazgeçemeyenlere. Onlara bir tavsiyede bulunmak istiyorum: Yemeğinizin her lokmasını ağzınızda bir bulamaç haline gelene kadar iyice çiğneyin. Tıpkı Amerikalı Fletcher'in önerdiği gibi. Yani ağzınıza aldığınız yemeği mideye göndermeden önce ***"Fletcherleştirin!"*** Meyve yiyenler için de aynı şey geçerli tabi ki, fakat özellikle vücudu zehirli maddelerden oluşan ***"mukus yiyici"*** kişilerin bunu mutlaka yapması gerekiyor, eğer zamanından önce mezara girmek istemiyorlarsa.

---

9 **Bakınız:** *Prof. Arnold Ehret,* ***Şifalı Besinler ve Mukussuz Şifa Diyeti,*** İm Kitapları, Kasım 2001.

10 **Bakınız:** *Harvey & Marilyn Diamond,* ***Yaşam İçin Formda Kalın*** (2002 yılı içinde yayınevimiz tarafından yayınlanacak. Y.N.)

Yavaş çiğneme esnasında oluşan yoğun tükürük salgısı, mukus oluşumunu azaltır ve fazla beslenmeyi engeller. Tabi ki bu kişiler, oruç tutan ve meyveyle beslenen kişilerin ulaştığı sağlığı ve gücü yakalayamazlar. Aynı şekilde, onların sahip olduğu gençliğe, dayanıklılığa, bedensel ve zihinsel başarım yeteneğine sahip olabileceklerini hiç hayal bile etmemeliler! *Oruç ve meyve diyetiyle bir kez sağlığına kavuşmuş, yani mukus atıklarından ve bakterilerden kurtulmuş insanın, artık oruç tutmasına gerek yoktur.* Tabi bundan sonraki hayatında beslenmesini meyveyle sürdürürse. O zaman, yemek yemekten daha önce hayal bile edemediği büyük bir haz alacaktır. Bu şekilde, insan mutluluğa, huzur ve dengeye giden yolu bulacaktır. Gelişebilecek her türlü sağlık problemlerini kolaylıkla çözebilecektir. İnsan sürekli meyveyle yaşayabilir mi? Elbette, bunu kanıtlamaya gerek var mı? O zaman tüm uzayın hiçbir anlamı olmazdı öyle değil mi? Eğer dünyadaki her hayvancık için bir sofra kurulsaydı ama sadece insanoğlu bundan mahrum bırakılsaydı, o zaman ortada ***"biyolojik bir hatadan"*** bahsedilebilirdi. Ayrıca, sadece bir elmada, muzda veya hindistan cevizinde insan vücudunun ihtiyaç duyduğu her şeyin mevcut olduğu, bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bir inek tüm yaşamı boyunca sadece otla besleniyor, günde 10 litre süt veriyor, sabanı çekiyor ve en sonunda da etinden faydalanılıyor. Sadece çimenden ve samandan sürekli olarak, yağ, protein (süt), kas, güç ve ısı ortaya çıkıyor. En gelişmiş hayvan olan insan, o kadar yetersiz mi ki, zengin güneş mutfağının organik yaşamından mahrum bırakılmış olsun?

Beslenme fizyolojisi, insan proteininin ancak hayvan proteininden sağlanabileceği yanılgısından hâlâ kurtulamadı. Hâlâ kimyasal ve fiziksel olarak bilimsellikten uzak, neredeyse saflık derecesine varan bir düşünceyle her maddenin yine aynı maddeden oluştuğuna inanabiliyorlar. Artık bozulma sürecine girmiş ölü bir sığır etinin kadavra zehirleri üreten protein molekülü, tavaya alınıp üstüne üstlük ısıya tabi tutuluyor, yani tamamen ***"öldürülüyor"***, midede ayrışıyor ve ondan sonra da yeni bir bileşimle insan vücudunda bir kas molekülü olarak dirilişini yeniden kutluyor! Ne kadar gülünç! Bunun adına da ***"gelişmek, kilo almak"*** deniyor!

Yediklerimizle Değil, Sindirdiklerimizle Yaşıyoruz! Yaşam fonksiyonlarımızın sağlıklı çalışabilmesi, yediklerimizin fazlalığını atabildiğimiz sürece mümkündür. Aslında sadece bir süreliğine sağlıklı yaşıyoruz, o da iyi sindirdiğimizden değil, fazlalıkları iyi atabildiğimizden.

Oruç sırasındaki ve mukussuz şifa diyetindeki asıl handikap, bazı insanların besin almaya ara verdiğinde veya meyve diyeti uyguladığında daha da hastalandığı, güçsüzleştiği, hatta öldüğü gerçeğidir. Oysa birçoğunda ve özellikle de sağlıklı insanlarda bu durumun tam tersi gerçekleşmektedir. Şimdiye dek ilk durum için şöyle denirdi; kısa bir oruç kürü veya meyve, güçsüzlüğe neden olur, meyve, medeniyet besininden daha zor hazmedilir. Bu gerçek inkar edilemez fakat belirtilen neden yanlış ve yanıltıcıdır. Güçsüzlük, meyveden dolayı ortaya çıkmamaktadır, aksine hastanın vücudunda var olan mukus zehirleri, meyvelerin suyu veya oruçla hızlı bir şekilde çözülüp kana karıştığı için geri zehirlenme olarak kendini göstermektedir

ve bu da güçsüzlüğe neden olmaktadır. Böyle durumlarda temizleme süreci, mukustan fakir geçiş diyetiyle yavaşlatılmalıdır.

Fakat buna dayanarak, bu tür kişiler için bilinen medeniyet besininin daha faydalı ve daha kolay sindirildiği sonucu çıkarılmamalı.

Bir insan eğer yaşamı boyunca protein ağırlıklı beslenmişse, içkici bir aileden geliyor veya kalıtsal başka olumsuzluklar taşıyorsa, o durumda zaten sağlıklı bir vücuttan söz edilemez ve bilim, kanser ve tüberküloz gibi hastalıklardan söz eder. Böyle bir durumda, kişi, vücudunda birikmiş olan irinli mukusun atımı sırasında ölebilir, uyguladığı sadece doğal bir tedavi olsa bile. Fakat ölümünün sebebi asla oruç veya meyve diyeti değildir.

Yaşlanmanın Temel Nedeni

Genç ve Güzel Kalabilmek

Mukusun, bütün hastalıkların ve erken yaşlanmanın asıl nedeni olduğunu göz önünde bulundurarak, size mukusun insan vücudunda güzelliği nasıl bozduğunu ve çirkinlikle yaşlılık belirtilerini nasıl ortaya çıkardığını değişik organlar üzerinde açıklamaya çalışacağım.

Cennetin kadim yasasında olduğu gibi, akciğerlerimiz ve derimiz sadece saf hava ve güneş enerjisi, midemiz ve bağırsaklarımız da sadece güneş besiniyle, yani neredeyse tamamı sindirilen ve sadece selüloz artıkları bırakan meyveyle, canlılığını sürdürseydi, kanal sisteminden meydana gelen insan vücudunun bozulması için hiçbir neden olmazdı. Ağır çalışması veya

yaşlanması ve sonunda da tamamen işe yaramaz hale gelmesi için hiçbir neden olmazdı. Fakat meyvedeki canlı enerji hücrelerinin yerine *"ölü besin maddeleri"* tercih ediliyor, ki biyolojik olarak bu besin maddelerini doğa vahşi hayvanlar için düşünmüştür. Bu maddeler, kimyasal olarak hava oksidasyonuna (çürümeye) uğrayarak veya pişirilerek değişir ve içerdiği güçten yoksun kalır. Mukus (atık) özellikle mide ve bağırsakta birikir ve zamanla kanal ve filtreleri (bezeleri) tıkar. Tecrübeler göstermiştir ki, mukusu, büyük miktarlarda süt, tahıl lapası, pirinç ve patates ağırlıklı beslenen vejetaryenler, ölçülü bir şekilde et yiyenlerden çok daha zor atabiliyor! Bu kirlenmenin sonucu olarak zamanla kronik olumsuzluklar, erken yaşlanma ortaya çıkıyor ve tüm hastalıkların temel nedeni oluyor. Yaşlılık gizli bir hastalıktır, yani yavaş ama sürekli ilerleyerek seyreder ve yaşam motorunun aksamasına neden olur.

Deformasyon ve bozuşma, pişirilen medeniyet besininin mineral azlığından kaynaklanıyor, bunu besin maddelerinin kimyasından açıkça görebiliyoruz.

Böylece, insanın çirkinliğini, kaybolan güzelliğini ve yaşlılık belirtilerini, yanlış beslenmeye dayandırabiliriz. O halde, güzellik ve gençlik teorisi, uygun besin maddelerinin tüketildiği bir beslenme kürünü gerektiriyor. Fakat güzellik anlayışı, herkeste değişiklik gösterdiğine göre mutlak olarak tanımlanamaz. Bu yüzden sadece estetik normların temel beklentileri üzerinde duracağım.

Uygar insanın ışık ve güneş yoksunu, beyaz, ölü rengi güzel olarak tanımlanamaz. Bu rengin başlıca nedeni, ölene kadar pişirilen yanlış besin maddelerinin beyaz, ölü rengidir. Kan kırmızı üzümlerle, kiraz-

larla veya portakallarla beslenen ve düzenli olarak hava ve güneş banyosu alan bir insanın nasıl muhteşem bir renge sahip olabileceğini modern sanatçıların en dahisi bile tasavvur edemez. Mukusla mineral azlığı aynı zamanda, renk azlığı demektir. Prof. König'in besin tabelalarına baktığınızda, meyve ve yeşil yapraklı sebzelerin, mineral içerikleri (özellikle kalsiyum) bakımından ilk sırada yer aldığını göreceksiniz.

En Önemli Besin Maddeleri

Birleşimi ve besin değerleri König'in *"Besinlerin ve Uyarıcı Maddelerin Kimyası"* adlı kitabından alınmıştır.

Besin maddeleri	Su	Azot	Yağ	Azotsuz özleri	Lif	Mineraller öz mad.
Kemiksiz Et ve Et Ürünleri						
Yağlı sığır eti	54,76	18,92	23,65	------	------	1,08
Yağsız sığır eti	76,47	20,56	1,74	------	------	1,17
Yağlı dana eti	72,31	18,88	7,41	0,07	------	1,33
Yağsız dana eti	78,84	19,86	0,82	------	------	0,50
Yarı yağlı Koyun eti	75,99	17,11	5,77	------	------	1,33
Yağlı domuz eti	47,40	14,54	37,34	------	------	0,72
Yağsız domuz eti	72,57	25,25	6,81	------	------	1,10
Kaz	40,87	14,21	44,26	------	------	0,66
Güvercin	75,10	22,14	1,00	0,76	------	1,00
Sombalığı	67,01	19,73	10,74	------	------	1,36
Yılanbalığı	57,42	12,83	28,37	0,35	------	0,87
Turnabalığı	79,84	18,33	0,47	------	------	1,00
Sazanbalığı	76,97	21,86	1,09	------	------	1,33
Konserveler						
Sucuk	20,76	39,88	5,10	5,10	------	6,95
Ciğer ezmesi	48,70	26,33	6,38	6,38	------	2,66
Mandıra ve Süt ürünleri						
İnek sütü	87,27	3,39	3,68	4,94	------	0,72
Tereyağı	13,47	0,76	83,70	0,50	------	1,59
Yağlı peynir	49,79	18,97	25,87	0,83	------	4,54
Yağsız peynir	43,06	35,59	12,45	4,22	------	4,68
Tavuk yumurtası	73,67	12,55	12,11	0,55	------	1,12

Besin maddeleri	Su	Azot	Yağ	Azotsuz özleri	Lif	Mineraller öz mad.
Tahıl ve Kabuklu Tahıl						
Kepeksiz pirinç	13,17	8,13	1,20	75,50	0,88	1,03
Bezelye	13,80	23,35	1,88	52,65	5,57	2,75
Mercimek	12,33	25,94	1,93	52,84	3,92	3,04
Un ve Unlu Ürünler						
İnce öğütülmüş Buğday unu	12,63	10,68	1,13	74,74	0,30	0,52
Kaba öğütülmüş Buğday unu	12,58	11,60	1,59	73,39	0,92	1,02
Çavdar unu	12,58	9,62	1,44	73,84	1,35	1,17
Patates unu	17,76	0,88	0,05	80,68	0,06	0,57
Makarna	11,89	10,88	0,62	75,55	0,42	0,64
Ekmek						
İnce öğütülmüş Buğday ekmeği	33,66	6,81	0,54	57,80	0,31	0,88
Kaba öğütülmüş Buğday ekmeği	37,21	8,44	0,91	50,99	1,12	1,27
Çavdar ekmeği	39,70	6,43	0,14	50,44	0,80	1,49
Kök Sebzeler						
Patates	74,93	1,99	0,15	20,86	0,98	1,09
Havuç (büyük)	86,77	1,18	0,29	9,06	1,67	1,03
Kereviz	84,09	1,48	0,39	11,80	1,40	0,84
Yeşil Yapraklı Sebzeler						
Kıvırcık lahana	85,89	2,87	0,21	8,18	1,68	1,17
Soğan	86,51	1,60	0,15	10,38	0,71	0,65
Salatalık	95,36	1,09	0,11	2,21	0,78	0,45
Taze fasulye	88,75	2,72	0,14	6,60	1,18	0,61
Karnıbahar	90,89	2,48	0,34	4,55	0,91	0,83
Yeşil lahana	80,03	3,99	0,90	11,63	1,88	1,57
Göbek lahana	90,11	1,83	0,18	5,05	1,65	1,18
Ispanak	89,24	3,71	0,50	3,61	0,94	2,00
Marul	94,33	1,41	0,31	2,19	0,73	1,03
Lahana turşusu	91.43	1,25	0,54	3,85	1,31	1,62
Meyveler						
Elma	84,37	0,30	-----	12,73	1,98	0,42
Armut	85,83	0,35	-----	13,09	0,28	0,29
Mürdümeriği	81,62	0,78	-----	16,76	6,42	1,16
Kiraz	80,57	1,29	-----	13,63	5,77	0,52
Üzüm	79,12	1,01	-----	16,18	3,03	0,48
Çilek	86,99	0,59	0,53	7,33	1,56	0,72
Ceviz	7,18	16,74	58,47	12,99	2,97	1,65
Tatlı badem	6,27	21,40	53,16	13,22	3,65	2,30

İnsanın boyu, iskeletinin hacmi esas olarak besinlerdeki kalsiyum miktarıyla orantılıdır. Japonlar boylarını et tüketerek uzatmak istiyorlar, oysa bu şekilde ancak yağmurdan kaçıp doluya tutuluyorlar. Bütün şekil değişiklikleri, kemik deformasyonları, görme bozuklukları ve diş kayıplarının temelinde kalsiyum eksikliği yatmaktadır. Modern mutfakta kaynatılan veya ne şekilde olursa olsun, ısıya tabi tutulan süt ve sebzede kalsiyum yok ediliyor. Doktorların ileri sürdüğü tahminlere göre, ilerde dişsiz bir insan ırkının ortaya çıkacağı varsayımını kesinlikle bir hayal ürünü olarak görmeyin. Medeniyet besininde, özellikle de ette söz konusu olan büyük orandaki mineral eksikliği bunun açık bir göstergesidir. Bu gerekli mineralleri meyve yerine inorganik ilaçlarla telafi etme yoluna gidiliyor. Oysa, insan organizması, daha önce herhangi bir meyve veya bitkiden geçiş yapmamış, yani organik olmayan hiçbir mineral atomunu kabul etmez.

İnsan vücudunun çağımızdaki deformasyonu, yani kilolu oluşu, estetik algılarımızı o derece allak bullak etmiş ki, artık normalin bile sınırını bilemez olmuşuz. Bana soracak olursanız, ideal ***"klasik adaleli erkeği"*** bile güzel olarak görmüyorum.

Vücuttaki her yağ oluşumu hastalık yapıcıdır ve o ölçüde de estetikten uzaktır. Doğada hiçbir hayvanın, bizim modern ***"halterci veya güçlü erkeklerin"*** yağ torbaları kadar yağları yoktur. Bunun tek sebebi fazla yemek, içmek. Borucuk veya kanal dediğimiz bir sistemden meydana gelen vücut, sonunda yorulur ve tıkanır. Sıkı adaleler için doğru kaynak, meyvelerde bulunan glikoz (nişasta şekeri) ve minerallerdir.

Özellikle oruç tutarak yağlarından kurtulmuş bir vücut, meyvelerle kısa sürede yeniden sağlığına kavuşabilir.

Yüzün ve tüm vücudun kilolu oluşu gün geçtikçe tehlikeli bir şekilde artıyor. Kilo fazlalığı çirkin olduğu kadar hastalık yapıcıdır da. İlginç bir durumdur, ama günümüzde, ki sözüm ona *"aydınlanmış"* bir çağdayız, bu yağ fazlalıkları çoğunlukla sadece güzel olarak değil, aynı zamanda *"fışkıran sağlık"* olarak nitelendiriliyor. Oysa günlük tecrübelerimizin bize öğretmiş olduğu bir gerçek var ki, o da zayıf ve genç görünen birinin her açıdan daha fazla dayanıklılığa sahip olduğu ve daha uzun süre yaşadığıdır.

Şişman insanlar, hayatının en güzel yıllarında eğer bir kalp krizinden, inmeden veya hidropiziden (su inmesi) ölmemişlerse, o durumda yavaşça ilerleyen bir erime illetine yakalanırlar ve bütün yapay iştah açıcılara rağmen besinlere karşı istek duymazlar. Vücudun derisi, özellikle de yüz kırış kırış olur, çünkü yetersiz ve sağlıksız bir kan dolaşımından, ışık, güneş eksikliğinden, esnekliğini kaybetmiştir. Derinin bu gevşekliği, dışarıdan, merhem ve pudralarla önlenmeye çalışılıyor! Yüz hatlarının güzelliği, tenin temiz ve sağlıklı rengi, gözlerin berraklığı ve doğal büyüklüğü, ifadenin albenisi, dudakların rengi... Hepsi zamanla çirkinleşiyor ve yaşlanıyor, sebebi de hastalıkların ve yaşlılık belirtilerinin kaynağı olan ve mide ve bağırsaklarda biriken mukustur. O *"güzelim, yuvarlak yanaklar"*, –ki bu şekilde burun da şişmanlıyor– mukus tıkanmasından başka bir şey değildir, ki nezle de bunun bir göstergesidir.

Saç Dökülmesinin Önlenmesi

Saç Dökülmesinin ve Ağarmasının Nedenleri

Şimdi size, yaşlılığın en önemli ve en belirgin belirtilerinden bahsedeceğim: Saçın dökülmesi ve ağarması. Bu konuya başlı başına bir bölüm ayırmam gerekiyor, çünkü bunların belirmesiyle birlikte, hemen her insanda, yaklaşmakta olan yaşlılık döneminin ilk ve büyük acısı, kederi de yaşanıyor. Bu konuda bilim hâlâ bir bilmeceyle karşı karşıyadır.

Saçların gerek kadında gerekse erkekte kısa kesimi ve özellikle erkeklerdeki erken saç dökülmesi, sanatsal gözü bile bu görüntüye öylesine alıştırmış ki, artık insan şeklinin estetiği ve uyumu bozulmuştur. Sadece zeka ayrımıyla değil, aynı zamanda estetik olarak da ***"tüm canlıların baş tacı"*** olan insanoğlu, ***"tacından"*** –saçlarından– olmuştur. Günümüzün saçsız, sakalsız; renksiz ve anlamsız suratlı insanlarını ***"yaşayan ölü kafalar"*** olarak adlandırabiliriz! Dünyanın en güzel kadınını kel bir kafayla gözlerinizin önüne getirin! Hangi erkek onu dehşetle kendinden uzaklaştırmaz ki? Sonra, modern giysiler içerisinde bıyığına geometrik bir şekil vermiş erkeği düşünün! Saç ve sakalın, –bana göre–, hiç de estetik olmayan günümüzdeki görünümü, öylesine yaygınlaştı ki, tıraş olmak ve saç kestirmek çok normal, sıradan bir hale geldi. Günümüz hakçı, eşitlikçi insanları, koku organlarını, sadece kendilerine has olan koku organlarını bastırmaya çalışıyorlar. Bu da yanlış saç bakımını anlaşılır kılıyor. İnsanın aklına, bazı organlarda ve-

ya tüm organizmada beliren çeşitli deformasyonların, hastalık oluşumunu yansıttığı düşüncesi gelebilir. Daha doğrusu, Doğa, organizmanın fizyolojik bozukluklarını açığa çıkarır.

Bu yansımanın en radikal hali ağır hastalıklar ve ölümdür. Benim görüşüme kuşkuyla yaklaşanlara, Doğa'nın istisna kuralını hatırlatmak isterim. Biz insanlar, gerek sağlık gerekse estetik açıdan, doğal koşullar altında yaşayan insanların ideal güzellikleri ve sağlıkları konusunda belirgin bir hayal bile kuramıyoruz.

Tıbbın kellik konusunda çaresiz kaldığını ve kozmetik sektörüyle ***"güzellik salonlarının"*** bugüne dek bir tek saç teli bile yaratamadıklarını, o konuda tamamen aciz olduklarını biliyoruz.

Ben saçı bedenin koku organı olarak nitelendiriyorum. Herkes, insanın önce başından ve koltuk altlarından terlediğini bilir. Birçok insanda, özellikle hasta insanlarda, terle birlikte hoş olmayan bir koku da fark edilir. Dr. Jeager, hastalığı ***"kötü koku"*** olarak adlandırmıştır, ki ben de bu tanımlamaya katılıyorum. *Hastalık, beden maddesinin veya fazlalık teşkil eden ve doğal olmayan besin artıklarının neden olduğu bir gaz açığa çıkarma süreci, bir çürüme sürecidir.* Bu besin artıkları, zaman içerisinde, özellikle sindirim organlarında birikir ve mukus atımı sırasında gün ışığına çıkar. Yani meydana gelen olay, kimyasal bir parçalanmadır, hücre proteininin ayrışmasıdır. Bu sürece, bilindiği gibi kötü kokular eşlik eder. Doğa ise, yeni bir yaşam oluşumunu güzel kokularla meydana getirir (bitkilerin çiçeklenmesi). Aslında tama-

mıyla sağlıklı bir insandan sadece güzel kokular yayılmalı, özellikle saçlarından. Şairler insanı haklı olarak çiçeğe benzetir ve kadın saçlarının kokusundan bahsederler. *Bu Yüzden, İnsan Saç ve Kılında Çok Önemli Bir Organın Gizlendiğine İnanıyorum. Koruyucu ve Isı Düzenleyici Özelliğinin Yanı Sıra Önemli Ölçüde Faydalı Bir Görevi Daha Var:*[11] Saç ve kıllardan yayılan buhar, sağlıklı ve hasta insanları ayırt etmede yardımcı oluyor. Uzman ve hassas burunlar, bu yolla vücudun iç durumu hakkında çıkarımlarda bulunarak, hastalık konusunda bilgi verebiliyor. Doktorlar, mikroskop ve deney tüpleriyle sindirim bozukluklarını saptamadan çok önceleri bir takım *"şarlatanlar"*, yaptıkları basit saç teşhisleriyle içerdeki çürüme sürecini –hastalığı– saptayabiliyorlardı. Bugün, nefesi lağım gibi kokan sayısız genç ve sağlıklı görünen insan var ve bunlar saçlarının erken dökülmesine bir anlam veremiyorlar.

Saçların ağarmasıyla ilgili birkaç açıklamada daha bulunacağım. Yapılan araştırmalara göre, ağaran saçta hava oranın artış gösterdiği saptanmış. Bana göre ise, bu *"hava"* büyük olasılıkla kötü kokan gazlar da içermektedir. Kimyacılara, özellikle *"hassas"* bir koku duyusuna sahip kimyacılara, bu gazın içerisindeki kükürtlü asidi tespit etmelerini öneriyorum. Bu şekilde saçın kaybolan rengi de anlaşılabilir, çünkü kükürtdioksidin organik maddeleri ağarttığı bilinen bir gerçektir.

---

11 **Bkz:** *Prof. Arnold Ehret,* ***Şifalı Besinler ve Mukussuz Şifa Diyeti***, İm Kitapları, Kasım 2001.
Bkz: *Harvey & Marilyn Diamond,* ***Yaşam İçin Formda Kalın*** (2002 yılı içinde yayınevimiz tarafından yayınlanacak. Y.N.)

Buna göre, benim ileri sürdüğüm saptama, doğruluğunu sadece teorik temelde ispatlamıyor, kendi bedenimde de yaptığım deneyler sonucunda elde ettiğim veriler, saç dökülmesinin yine sadece içten kaynaklı bir sorun olabileceği inancını destekliyor. Eğer bedenin koku kanallarından, daha doğrusu ***"başın gaz bacasından"***, doğal, güzel kokan gazlar yerine sürekli kötü kokan, yakıcı, tahriş edici ve büyük olasılıkla kükürtdioksitle doyurulmuş gazlar açığa çıkıyorsa, saçların, köküyle birlikte solup ölmesine ve dolayısıyla dökülmesine şaşmamak gerekir. Bu iddiamdan yola çıkarak, kelliğin nedenini saptamış olduğuma inanıyorum, dolayısıyla çaresini de belirtmiş oluyorum. Şunu da eklemekte yarar görüyorum; yaklaşık on yıl önce, kronik böbrek iltihabı geçirdiğim sıralar, -ki buna bağlı olarak aşırı bir asabiyete sahiptim-, saçlarım ağararak dökülmüştü. Beslenme alışkanlığımı değiştirerek hastalığımdan kurtulduğumda, saçlarımın yeniden kendi rengine kavuştuğunu ve sıklaştığını fark ettim.

Bu yüzden, eğer kelliğin nedeni sindirim ve metabolizma bozukluklarından kaynaklanıyorsa, önlemi ve ortadan kaldırılması da yine bu beden fonksiyonlarının düzenli bir şekilde çalışmasıyla sağlanabilir. Boya vs. işlemlerle sorununa çare arayan, ancak tatmin edici hiçbir sonuç alamayanların veya tamamen kel olanların bile ümitsiz olmadığını düşünüyorum. Çünkü sorunun nedeni daha önce de belirttiğim gibi dışsal değil, o yüzden de dışarıdan yapılan müdahalelerle çözülemez. Saç dökülmesi veya kellik problemi olanlar, beslenme alışkanlığını esaslı bir şekilde değiştirdikleri takdirde, saçlarının yeniden sıklaşacağından kesinlikle

emin olabilirler. Gerçekten işe yarayan bir saç ilacı yoktur, hatta birçok ilaçtan da sakınmanız gerektiğini söyleyebilirim, çünkü bu tür ilaçların çoğunda tahriş edici inorganik maddeler bulunmaktadır. Beslenme alışkanlığınızı değiştirdiğiniz süre içerisinde en azından saçlarınızdaki dökülmenin duracağını size garanti edebilirim, tabi ki önerilerimi doğru takip ettiğiniz takdirde.

Daha önce de belirttiğim gibi, tüm yaşlanma belirtileri aslında yavaş ilerleyen bir hastalığın semptomlarıdır, yani mukus birikimi ve mukus tıkanması. Hangi hastalıkta olursa olsun, tedavi sırasında vücut kendini mukussuz beslenmeyle ve (mümkünse) oruçla ölü hücrelerden arındırırsa, çok kısa bir sürede gençleşir, dolayısıyla gelişebilecek tüm hastalıklar da önlenmiş olur. Bu ihtimale kimse inanmak istemiyor. Bilimsel ansiklopedilerin hepsinde, insanın en kötü durumda metabolizma bozukluklarından ölebileceği teorisi belirtilmektedir, yani mukus tıkanması. Normal olanı da budur, ancak ne yazık ki bu istisnai bir durum halini almıştır, çünkü bugün normal olan hastalıklardır.

Çocukluğundan İtibaren Tamamen Mukussuz Besinle Yaşamını Sürdüren ve Sadece Meyveyle Beslenen İnsanın Hasta Olmayacağı ve Zamanından Önce Yaşlanmayacağı Gün Gibi Açıktır. Mukussuz beslenmeyle öylesine gençleşen ve güzelleşen insanlar gördüm ki, geçirdikleri değişim nedeniyle onları tanımakta güçlük çektiğim olmuştur. İnsanoğlu binlerce yıldan beri gençlik pınarıyla ilgili hayaller kurup şiirler yazıyor, resim yapıyor ve onu duygusal olarak uzak diyarlarda, fantazilerinde arıyor.

İktidarsızlığa ve kısırlığa karşı geliştirilen ilaçlara ne paralar dökülüyor. Fakat hepsi fiyasko! Oysa insanların derdine çare bulmak ne kadar kolay, sadece güneşin mutfağındaki doğal besinlerle.

"Cennetten çıkma, tanrısal" insan nasıl bir güzellik ve yeteneklerle donanmıştı? Bunu bilebilir miyiz? Kim bilir nasıl güçlü ve duru bir sese sahipti? Güzelleşme ve sesin güçlenmesi, evet, kaybedilen sesin yeniden kazanılması, benim oruç ve beslenme önerilerimin göstergesidir. Bu aynı zamanda, yöntemimin ne büyük ölçüde bir etki yarattığının da kesin bir kanıtıdır.

Yaşam Süresinin Uzatılması

Hastalık ve yaşlanmanın nedeni mukus tıkanmasıdır. Ölü hücreler doğru beslenmeyle yenilenebilir. *"İnsan makinesinin"* günün birinde çalışmasına son vereceği kesin, fakat o günün geciktirilebileceği yadsınamaz. Eğer vücut, çocukluktan beri gelişmesini ve daha sonraki sağlıklı halini canlı güneş besiniyle sürdürürse, elbette. Bilinen şu ki, canlı besinle beslenen insanların vücudu, yanlış beslenen ve *"her şey"* yiyen, yani seçici olmayanlarınkine nazaran çok daha iyi bir durumdadır. Doğru beslenme sırasında, metabolizma çok daha düşük bir düzeyde gerçekleşiyor. Böylece iç organlar, özellikle kalp ve mide daha az yoruluyor. Yapılan daha ağır bedensel çalışmalarda da mukussuz organizmanın nabız atışı, *"oburca"* beslenenlere göre daha düşük oluyor. Sırf bu enerji tasarrufundan dolayı bile daha uzun bir yaşam, matematik olarak hesaplanıp kanıtlanabilir. Peki bu her şeyi açıklayan mukus tıkanması, en son sırrı, yani ölümü de çözemez mi?

Yaşamı tehlikeye sokan yaralanmalar ve kazalarda, ölüme neden olan fonksiyon bozuklukları, kalp ve beyinde oluyor. Hastalıkların çoğunda meydana gelen ölümler, kalp hastalıklarından kaynaklanıyor. Bilim bu alanda henüz çaresiz, ancak bilinen şu ki, kanın sürekli olarak zehirlenmeye maruz kalması, kalbe giden kan damarlarının tıkanmasına ve hassas kalp sinirlerinde doku bozukluklarına neden oluyor. Sonuç olarak da tüm kronik hastalıkların ölümle sonuçlanmasını kaçınılmaz kılıyor. Örneğin, beyindeki hassas kan damarlarındaki tıkanmalar veya felçler için de aynı şey söz konusudur. Elbette başka koşulların da bir rolü olabilir, örneğin, bir akciğer hastalığı sırasında gerekli ölçüde oksijen alınamıyorsa. Bilim, fazla miktarda görülen akyuvarları da ölüm nedenleri arasında sıralıyor. Bu hastalık süreci, ***"lösemi"*** yani ***"kan kanseri"*** adı altında başlı başına bir hastalık olarak nitelendiriliyor. Bana sorarsanız bunun adı; damarlarda kandan çok mukus bulunması.

Bir hastalık, bilinen herhangi bir hastalık tanımına uymuyorsa, adı ***"kaşeksi"*** olur, ki bu kulağa her ne kadar bilimsel de gelse, ***"kötü beslenmeden"*** başka bir şey değildir. Soruyorum, ölümcül zehir gerçekte nedir? Günümüz tıbbı, hastalıkların ortaya çıkışını basillere veya virüslere dayandırıyor. Bu, bütün hastalıkların, yaşlanmanın ve ölümün çok genel ve bilinen bir nedenidir. Kuşkusuz, hastalıkların ve onların sonuçlarının büyük bir kısmı, basillere ve virüslere bağlıdır, ancak benim deneysel kanıtlarıma göre, asıl nedenin mukus olduğu düşüncesi, basil ve virüs teorisine göre farklılık gösteriyor. Çünkü bana göre, basil ve virüslerin oluşabilmeleri için gereken uygun zemin mukustur.

Akyuvarların, yani beyaz, ölü mukusun artış göstermesi hayati tehlike taşımaktadır. Kırmızı ve tatlı, hayatın ve aşkın duyumsal sembolleridir. Beyazlık, solgunluk, renksizlik, acımsılık hastalıklara ve mukusun neden olduğu sürmenaja işaret eder. Çoğunlukla büyük şehirlerde, *"kibar solgunluğun"* yani ölü renginin, güzel olarak kabul edilmesi çok gülünç bir şeydir.

Ölümle savaşma, organizmanın mukusu dışarı atmak için giriştiği son mücadeledir, son krizdir; henüz canlı hücrelerin ölü hücrelere ve kadavra zehirlerine karşı verdiği son savaştır. Eğer üstünlük, beyaz, ölü hücrelerdeyse –yani kandaki mukustaysa–, o durumda meydana gelen sadece mekanik bir kalp tıkanması değil, aynı zamanda bir kimyasal değişimdir, bir çözülümdür, kanın çürümesidir. Bunun sonucunda da *"makine"* birdenbire duruverir. Ve buna tanık olanlar teslimiyet içerisinde şu sözleri söylerler: *"Her şeye kadir olan Tanrı böyle olmasını istedi, ölümün sır dolu gücünün önünde eğiliyoruz."*

Hayatımızın tek trajedisi bilgisizliktir. Bilgisizlik, hastalıkların, yaşlılığın ve ölümün de son nedenidir. Bilmemek, bilmeden işlenen ve uğruna suçsuzca ceza çekilen bir günahtır. Fakat bilgisizlik, insanı cezadan kurtarmıyor. Ümit ediyorum ki, bu kitapla bilgisizliğe karşı verilen savaşa bir katkım olur ve verdiğim bilgilerle herkesin şifa bulmasında yardımcı olurum.

[illegible] anlatan arasında

Mikonosların [illegible] *gemisi ve ta*[illegible]
[illegible]nesi hayalı [illegible] *Başarık,*
[illegible]nın vesile [illegible] *yatılaryemizmlar*
[illegible]lak, renksiz [illegible] *Oğulları*
[illegible]den olmuştu [illegible] cent ön
[illegible]ık şehirlerde [illegible] gittiğimiz
[illegible]nın, güzel ol[illegible]

Olmak [illegible] ummak dışarı
[illegible] kazın bir [illegible]
[illegible] hangimizin [illegible] kadava şehir
[illegible] verdiği [illegible] i avatar, kaşar
[illegible] idelerin [illegible] aktarı[illegible] ve ölçüm
[illegible] ayetler [illegible] nerede, bir ede
[illegible] [illegible] için sonra
[illegible] [illegible] ama ondan
[illegible] [illegible] ve bir
[illegible] [illegible] yorumda

Hayatım [illegible] bilgisi
[illegible] [illegible] şimdi
[illegible] [illegible] sıra
[illegible] [illegible] insan öl
[illegible] [illegible] bilgisi
[illegible] [illegible] verdiğin
[illegible] [illegible] olmuş

2. Bölüm

Doğru Oruç Yöntemi



Oruçla İlgili Bilgiler

Hastalıkların çoğu yanlış beslenme alışkanlıklarından, yanlış besin kombinasyonları, asit oluşturucu besin maddeleri ve fabrikasyon ürünlerinden ileri gelmektedir. Bu beslenme yanlışlıklarının nasıl düzeltilebileceği önümüzdeki sayfalarda anlatılmaktadır.

Oruç, binlerce yıldan bu yana doğanın en iyi tedavi yöntemi olarak görülmektedir. Fakat bugün neredeyse hiç kimse orucun ne zaman, neden ve nasıl tutulacağı konusunda bilgi sahibi değildir. Bugün revaçta olan düşünce, vücudun iyi ve güçlü yemeğe ihtiyacı olduğudur. Fakat iyi ve güçlü yemek nedir?

Hasta olan insanlar çeşit çeşit terapiler uygularlar. Çoğu ölür, hiç sebebini bilemeden. Gerçek suçlular, ameliyatlar, aşılar, iğneler, ilaçlardır. Oysa, aranan şifa Doğa'da gizli! Hasta hayvanların kendini nasıl iyileştirdiğine bir bakıverin; ilaçsız, müdahalesiz, sadece kendi kendini iyileştirerek. Doğa'nın en büyük sırrı budur işte!

Bu bölümde, beslenmeniz sırasında doğru dengeyi nasıl sağlayabileceğinizi öğreneceksiniz. Besin maddelerinin neden çeşitli gazlar oluşturduğu ve çürüdüğü açıklanacak.

Doğal Oruçla Bedensel, Zihinsel ve Ruhsal Gençleşme

İnsanların, orucu *-ki bununla anlaşılan katı ve sıvı besin almadan yaşamaktır-* büyük bir problem gibi görmesi, dejenerasyon içerisindeki günümüz medeni insanı için karakteristik bir özelliktir. Doktorlar için de aynı şeyi söyleyebiliriz. Fizyoterapinin bile doğal bir tedavi yöntemi olarak kabul edilmesi, onlarca yıl süren bir gelişim sürecini gerektirmişti. Ayrıca yine karakteristik olan bir başka şey daha var, o da orucun hâlâ çok *"özel"* bir durum olarak görülmesi. Bu arada, bazı doktorlar hastalarına orucu tavsiye ediyorlar, ancak hasta eğer aşırı kiloluysa.

Öte yandan, oruçtan öylesine korkuluyor ve hakkında öylesine yanlış kanılara varılıyor ki, hasta olduğunuzda ve birkaç öğünü geçiştirdiğinizde insanlar sizi neredeyse aptallıkla karşılıyor. Tabi siz de gerçekten açlıktan daha da kötü olacağınıza inanıyorsunuz, oysa tam tersine iyileşmeye başlıyorsunuz. Doktorlar genellikle böylesine aptalca düşünceleri, doğanın tüm terapilerinin temel yasasını dikkate almayarak onaylamazlar. Oruçla açlık çekmek arasındaki farkı anlamıyorlar. Hastalık yapıcı maddeleri vücuttan uzaklaştırmaya yarayan, *"doğal tedavi"* anlamında hangi düşünce ortaya atılıyor ve eğer beslenme şeklinde biraz da olsa bir değişiklik olmuyorsa veya hiç oruç kürü uygulanmıyorsa, hastalığın kaynağıyla ilgili asıl gerçek gözardı ediliyor demektir.

Bu güne kadar hastalandığınızda neden iştahsızlaştığınızı hiç düşündünüz mü? Peki, hayvanlar aleminde ne doktor, ne eczane, ne sanatoryum ve ne de

onları iyileştirecek makineler vardır, hiç bunu düşündünüz mü? Doğa bize bir tek örnekte sadece bir hastalığın var olduğunu öğretiyor, o da yanlış beslenmeyle ortaya çıkmıştır. Bu yüzden de tüm hastalıkların ***–insanlar bunun adını ne koyarsa koysun–*** tek *"çaresi"* nedenin tam tersine hareket etmektir, yani yanlış yaptığı şeyin tersini yapmalıdır. Bunun anlamı da yediklerinin miktarını azaltmasıdır veya oruç tutmasıdır. Birçok oruç kürünün, özellikle de uzun süren oruç kürlerinin, başarıyla sonuçlanmaması, oruç kürü sırasında vücutta nelerin olup bittiğinin bilinmemesine dayanıyor. Bu bilgisizlik bugün natüristlerde[12] ve oruç uzmanlarında bile hâlâ devam ediyor.

Kendimde bu cüreti buluyor ve diyorum ki, tarihte benim yaptığım şekilde oruç konusunda ayrıntılı araştırma ve incelemelerde bulunmuş ve benim kadar deney yapmış bir başka insanın olduğuna inanmıyorum. Bildiğim kadarıyla benim gibi çok ciddi hastalıklara yakalanmış insanları oruç kürüyle iyileştiren başka biri yok. Dünyada tek olan bir oruç sanatoryumu açtım. Bu sanatoryumda uygulanan tedavilerin önemli bir bölümü oruç kürlerinden oluşuyor, mukussuz besinler de oruç kürlerine eşlik ediyor. Kendi uyguladığım oruç testlerini, herkesin gözlemleyebileceği bir şekilde gerçekleştirdim. 22, 24 ve 32 günlük kürler uyguladım, bunlar birer kanıttı. En son yaptığım test, bir dünya rekoruydu, ki bu uygulama, hükümetin resmi görevlilerinin sıkı gözetimi altında gerçekleşti.

Bu yüzden, eğer size bir oruç kürü sırasında vücutta *nelerin meydana geldiği konusunda yeni ve il-*

---

12 **natürist** (doğacı): Davranış, beslenme ve yaşam biçiminde tek yol gösterici olarak doğayı kabul etme eğiliminde olan kişi. (Ç.N.)

ginç şeylerden bahsediyorsam, bunlara kesinlikle inanmanız gerekir. Artık vücudu bir makine gibi görmeniz gerektiğini biliyorsunuz. Lastiğe benzer bir maddeden meydana gelmiş bir makine gibi düşünün ve bu makine, tüm yaşamı boyunca fazla beslenme sonucu gittikçe esniyor. Bu yüzden, organizmanın çalışması, kanın dokulara uyguladığı, doğal olmayan fazla basınçtan dolayı engellenmektedir. Yeme işlemini durdurduğunuz an, bu fazla basınç hemen ortadan kalkar, kan dolaşımını sağlayan kanallar daralır, kan pıhtılaşır ve vücuttaki fazla su dışarı atılır. Orucun ilk birkaç günü böyledir, hatta kendinizi iyi bile hissedebilirsiniz. Fakat ondan sonraki günlerde kan dolaşımında aksamalar başlar, çünkü damarlar daralmıştır ve kan vücutta sirkülasyonuna devam eder, özellikle dokuların iç duvarlarından sökülen yapışkan mukusa rağmen dolaşımını sürdürür. Yani kan dolaşımının, mukus ve zehirleri böbrekler yoluyla vücuttan atabilmesi için bulundukları yerlerden söküp, çözerek sirkülasyonuna katması gerekir.

Oruç tuttuğunuzda ilk önce yanlış ve fazla besinlerin geride bıraktığı atıkların büyük bir kısmını dışarı atıyorsunuz. Bu zaten kendinizi iyi hissetmenizden belli olur, hatta bazen yediğiniz zamankinden daha da iyi hissedersiniz. Fakat daha önce de bahsettiğim gibi, oruçla birlikte ikincil olan engeller ortaya çıkıyor; yani kan dolaşımınıza giren kendi atık maddeleriniz. Bu durumda kendinizi elbette kötü hissedersiniz, ancak kendiniz de dahil herkes, bunun nedenini besinsizliğe bağlar. Oruç tuttuğunuz günün ertesi günü idrarınızda mukusu görebilirsiniz. Kan dolaşımınıza alınan atık maddeleri vücuttan atar atmaz yine kendi-

nizi iyi hissedersiniz. Hatta önceki halinizden çok daha güçlü hissedersiniz. Oruç tutan birinin kendini yirminci gününde, beşinci veya altıncı gününden daha iyi ve daha güçlü hissettiği, bilinen bir gerçektir. Bu da yaşam enerjisinin ilk etapta besinlere değil, aksine düzenli ve engelsiz bir kan dolaşımına bağlı olduğunu gösterir. Engel ne kadar az ise, yaşam enerjisi de o kadar yüksektir.

Yukarıdaki açıklamaya göre, orucun şu anlama geldiği anlaşılmaktadır: Öncelikle negatif bir işlemdir, yani vücudu, katı ve doğal olmayan besinlerin yükünden kurtarmak; ikincil olarak da boşaltımın mekanik bir işlemidir. Dokular mukusu atabilmek için kendilerini çeker, büzüşür. Bu da kan dolaşımında sürtünmeye ve zorlanmaya neden olur.

Yaşam enerjisine iki örnek:

Benim ilk oruç tutan deneklerimden biri, oldukça sağlıklı bir vejetaryen, 24. oruç gününde, dağlık bir bölgede 60 kilometreyi yürüyerek katetti.

Benden on beş yaş küçük bir arkadaşımla uyguladığımız 10 günlük bir oruç küründe 56 saat hiç durmadan koştuk.

Oruç kürleri konusunda uzman bir Alman doktor, *"Oruç: Yaşam Enerjisinin Yükseltilmesi"* başlığıyla bir broşür yayınlamıştı. Benim gibi o da gerçeği fark etmişti, ancak neden ve nasıl olduğunu bilmiyordu, o yüzden yaşam enerjisi onun için hep bir sır olarak kaldı.

Oruç sırasında sadece su içtiğinizde, insan mekanizması sanki kirli ve sulu bir süngeri sıkarmışsınız gibi kirini dışarı verir. Tabi bu durumda söz konusu kir, yapışkan özellikteki mukustur, hatta birçok durumda

irin ve ilaçlardır. Bu atıklar, tamamen sökülene kadar kan dolaşımına katılarak, bir süzgeci andıran böbreklerin narin dokularından dışarı atılırlar.

Oruçla Bedenin Yenilenmesi

Oruç sırasında atık maddeler kan dolaşımınızda bulunduğu sürece, kendinizi çok kötü hissedersiniz. Fakat böbreklerden geçer geçmez yine düzeleceksiniz. İki veya üç gün sonra aynı durum tekrar edecektir. Oruç sırasında durumunuzun neden sürekli olarak değiştiğini ve kendinizi orucun yirminci gününde neden beşinci gününden daha iyi hissettiğiniz herhalde artık anlaşılmıştır.

Fakat dokuların sürekli olarak kendini büzmesiyle gerçekleşen tüm bu arındırma işlemleri, hastanın daha önceki kan bileşimiyle karşılaştırmalı olarak takip edilmelidir. Çünkü uzun süre tutulan oruç, özellikle hasta organizma fazla miktarlarda atıkla tıkanmışsa, bir tehlikeye dönüşebilir. Uzun süren oruç sonrasında ölen insanlar, besin eksikliğinden değil, kendi atıklarından dolayı ölmüştür. Bu ifadeyi yıllar öncesinde de belirtmiştim. Bunu daha da açarsak; ölüme sebebiyet veren şey, kanın yaşamsal maddelerinin eksikliği değil, kanın fazla yüklenmesiyle engellenmesidir. Yüklenme öylesine ağırdır ki, vücudun mekanizması ***"ölü noktasına"*** varır.

Ben oruç tutan tüm hastalarıma, kan dolaşımlarına geçmiş olan mukusu çözmek ve inceltmek için meyve suyuyla biraz bal veririm. Limon suyu ve her çeşit meyve asidi, mukusun ve irinin yapışkanlığını nötralize eder. Diyelim ki, hasta uzun bir süre ilaç almıştır

–ki bu ilaçlar tıpkı besinlerden geriye kalan atıklar gibi vücutta birikirler–, uyguladığı ilk oruç küründe bu zehirler kan dolaşımına geçer ve hastanın durumu ciddileşebilir hatta tehlikeli bile olabilir. Kalp çarpıntısı, baş ağrısı, asabiyet ortaya çıkabilir ve özellikle de uykusuzluk. Oruç kürü uygulayan bazı hastaların 40 yıl önce almış olduğu ilaçları çıkardığına tanık oldum. Yukarıda saydığım semptomları, herkes, özellikle de doktorlar oruca bağlarlar.

Ne Kadar Süre Oruç Tutulmalı?

Doğa bu soruyu hayvanlar aleminde acımasızca cevaplıyor: ***"Sonuna kadar oruç tut, ya iyileşirsin ya ölürsün!"*** Benim tahminime göre, bugünün ***"sağlıklı"*** insanlarının % 50-60'ı, ciddi anlamda kronik hastaların da %80-90'ı, uzun süreli bir oruç kürü uyguladığı takdirde kendi gizli hastalıkları sonucu ölebilirler.

Ne kadar süreyle oruç tutulması gerektiği kesin olarak baştan söylenemez, hatta hastanın durumunun bilindiği hallerde bile. Orucun ne zaman ve nasıl bozulacağı, hastanın durumundaki değişikliklere göre ayarlanmalı. Sanırım şimdi daha iyi anlıyorsunuzdur; kan dolaşımındaki zorlanmanın çok fazla olduğunu hissettiğinizde, yani kan, zehirlere karşı koyabilmek ve onları nötralize edebilmek için yeni, yaşamsal maddelere ihtiyaç duyduğunda, oruca hemen ara verilmeli.

Artık şu ifadenin ne kadar yanlış olduğunu anlamış bulunuyorsunuz: *"Ne kadar uzun süre oruç tutulursa, o kadar çabuk iyileşilir."* Çünkü artık bunun sebebini de biliyorsunuz. Yeryüzündeki en hasta canlı, insandır. Başka hiçbir hayvan beslenme kanunlarını bu

derece ihlâl etmemiştir; hiçbir hayvan insan kadar yanlış beslenmiyor.

Doğal Tedavi Sürecinde Mukussuz Şifa Diyeti

Birincisi: Bir oruç kürüne başlamadan önce, beslenmenizde mukussuz besin yönünde bir değişiklik yapmalısınız. Ayrıca müshil etkisi yapan ***"doğal ilaçlarla"*** veya tenkıye yoluyla da hazırlanabilirsiniz.

İkincişi: Kısa oruç kürleri uygulayarak, ara günlerde temizleyici, mukusu az ve mukussuz besinlerle beslenmelisiniz.

Üçüncüsü: Eğer yaşamınız boyunca fazla miktarda ilaç almışsanız, çok dikkatli olmalısınız. Böyle bir durumda, uzun süreli ve yavaş bir değişim izlenmelidir.

Bu konuyla ilgili bir ölüm olayına tanık oldum. Uzun süre uygulanan orucun olumsuz etkileri sonucunda, yeniden iyileştirmem gereken hastalarım olmuştur. Hiç şaşırmayın! Sebebi daha sonra anlaşılacaktır. Yukarıda değinilen gerçeklere rağmen her kür ve özellikle de her beslenme değişikliği iki veya üç günlük oruçla başlanmalıdır. Bunu herkes yapabilir, ne kadar hasta olursa olsun. Önce hafif bir doğal müshil, sonra da günlük tenkıyeler durumu daha da kolaylaştırır.

Doğru Oruç Yöntemi

1) Tenkıyelerle bağırsaklarınızın alt kısmını mümkün olduğunca temizlemeye çalışın, en azından iki günde bir.

2) Uzun bir oruç kürüne başlamadan önce doğal bir müshil almanız çok yararlı olacaktır, fakat bunu mutlaka oruç kürüne başlayacağınız gün yapın.

3) Mümkünse gece-gündüz açık havada bulunun.

4) Yürüyüş, egzersiz yapın veya başka bedensel hareketlerde bulunun. Fakat sadece kendinizi yeterince güçlü hissettiğinizde. Kendinizi yorgun veya zayıf hissediyorsanız dinlenin ve uyuyabildiğiniz kadar uyuyun. Bazı günler –atıklar kan dolaşımınıza girdiğinde–, kendinizi çok kötü hissedebilirsiniz, uykularınız bölünür, huzursuz olabilirsiniz, hatta kabuslar bile görebilirsiniz. Bunların sebebi beyninizde dolaşan zehirlerdir. Kuşku ve güvensizlik duygularına kapılabilirsiniz. O zaman hemen bu sayfaları açın ve tekrar tekrar okuyun. Unutmayın, Doğa'nın ameliyat masasındasınız! Hiç bıçak altına yatmadan, size ameliyatların en muhteşemi uygulanıyor!

5) Yatar vaziyetteyken ayağa kalmak istediğinizde her zaman yavaşça doğrulun, aksi takdirde başınız dönebilir. Bu ciddi bir durum değildir ama rahatsız edicidir. Bende başlangıçta korkuya neden olmuştu ve bu rahatsızlıktan dolayı orucu bırakan birçok insan tanıyorum. Ancak bu kişiler oruca olan inançlarını tamamıyla yitirdiler.

6) Kan dolaşımına giren ilaçlardan dolayı rahatsızlıklar hissederseniz hemen bir tenkiye uygulayın, yatağa uzanın ve gerekirse orucu kesin. Fakat orucunuzu meyveyle açmayın.

Oruçta Alınması Gereken İçecekler

Orucun sağladığı yararları bilen insan sadece su içer. Besinin bir zerresinden bile uzak durmak gerekir. Fakat az miktarda balla karıştırılmış saf ve taze meyve suyu da içilebilir. Gün boyu istediğiniz kadar içebilirsiniz, ancak 2-3 litreyi aşmasın. Ne kadar az içerseniz oruç da o kadar etkili olur. Uzun bir oruçküründe meyve suyu yerine, arada bir karbonhidrattan yoksun, pişirilmiş sebzelerden elde ettiğiniz sebze suları veya çiğ domates suyu da içebilirsiniz. Fakat uzun süreli bir oruç küründe meyve suyu, örneğin portakal suyu kullanacaksanız, dikkatli olmalısınız, çünkü meyve suları, hiç tuvalet gereksiniminiz olmadan, zehirlerin çok çabuk çözülmesine neden olur. Daha önce bu tür meyve ve meyve suyu kürlerinin nasıl fiyaskoyla sonuçlandığını biliyorum, çünkü tüm mukus ve zehirlerin aynı anda ve çok miktarda çözülmesiyle organlar fonksiyonlarında zorlanıyor ve tuvalete çıkma yoluyla değil sadece kan dolaşımıyla dışarı atılıyor.

Sabah Orucu (Kahvaltısız Gün)

Yeme alışkanlıklarının en kötüsü sabahın erken saatinde mideyi tıka basa doldurmaktır. Çoğu ülkede kahvaltı düzenli bir öğün şeklinde yapılmaz, genelde biraz ekmek ve içecekle geçiştirilir.

İnsanın 24 saat içerisinde 10 veya 12 saat hiç yemediği süre, geceye tekabül eder, yani uyku vaktine. Mide besinden kurtulunca, vücut boşaltım sürecine başlar, o yüzden tıka basa yiyen insanlar, sabah kalk-

tıklarında kendilerini hiç de iyi hissetmezler, üstelik dillerinde kalın bir tabaka pas oluşmuş olur. Aslında hiç iştahları yoktur, ancak besine ihtiyaç duyarlar, yerler ve kendilerini yine iyi hissederler. Peki, NEDEN?

Bir Oruç Sırrının Aydınlatılması

Çözdüğüm büyük problemlerden bir tanesi de budur, ki bu problem, sebebi besine bağlayan bütün *"uzmanlar"* için hâlâ bir bulmacadan öteye gidememiştir. Mideyi besinle doldurur doldurmaz, boşaltıma ara veriyorlar ve böylece kendilerini yine iyi hissetmeye başlıyorlar! Şunu belirtmeliyim ki, ortaya çıkardığım bu sır, kuşkusuz, yemek yemenin, artık neden doğanın gerektirdiği şekilde besin alma dengesinden çıkarak, bir alışkanlık haline geldiğini açıklıyor.

Tüm insanları kısıtlayan bu yeme alışkanlığı, benim çok önceleri söylemiş olduğum bir sözüme de açıklık getiriyor: *"Yaşam bir beslenme trajedisidir."* İnsan ne kadar çok atık maddesi biriktirdiyse, boşaltımı engellemek için de o kadar çok yemesi gerekiyor. Bazı hastalarımın, gece uyandıklarında tekrar uyuyabilmeleri için tekrar bir şeyler yemeleri gerekiyordu. Yani vücutlarında birikmiş olan mukus ve zehirlerin boşaltımını engellemek için midelerini dolu tutmaları gerekiyordu!

Uyandığınızda kendinizi belki iyi hissedebilirsiniz fakat yataktan kalkacağınıza uyumaya devam ettiğiniz takdirde kötü bir rüya görürsünüz ve ikinci kez uyandığınızda kendinizi hiç de iyi hissetmezsiniz. Şimdi bunun nedenini anlayabiliyorsunuz artık. Uyanır uyanmaz hareket etmeye, yürümeye, koşmaya veya

egzersiz yapmaya başlıyorsunuz, yani vücudunuzun durumu tamamıyla değişiyor. Boşaltım yavaşlatılmış oluyor, enerji başka yerlerde kullanılıyor.

Günlük yemek listenizden kahvaltıyı sildiğiniz vakit, ilk günlerde az da olsa hafif bir rahatsızlık hissedebilirsiniz, örneğin başınız ağrıyabilir. Fakat daha sonraları kendinizi çok daha iyi hissedersiniz, daha iyi çalışır ve öğle yemeğini de daha bir iştahla yersiniz. Yüzlerce ciddi rahatsızlık, beslenme alışkanlığında fazlaca bir değişiklik olmaksızın, sadece ***"sabah orucuyla"*** giderilmiştir. Bu da o kadar önemsenen kahvaltı öğününün aslında alışkanlıkların en kötüsü olduğunu gösteriyor.

Sabah orucu sırasında kahvaltıda içmeye alıştığınız içeceği almaya devam edebilirsiniz. Kahve içmeye alışmışsanız, içmeye devam edebilirsiniz, ancak katı hiçbir şey yememeye dikkat etmelisiniz. Daha sonraları kahvenin yerini sıcak sebze suyu almalı. Bir süre sonra da meyve suyu. Fakat karma besine alışkın olan insanlarda bu değişim yavaş bir şekilde gerçekleşmeli.

'24 Saatlik Oruç' ya da 'Günde Bir Öğün'

Sabah orucuyla olduğu gibi, ciddi hastalıklar ***24 saat oruçla*** daha da etkili bir şekilde iyileştirilebiliyor. Örneğin homöopatik ilaçlarla meydana gelen kronik rahatsızlıklar da bu şekilde ortadan kaldırılabiliyor. Bu yöntem aynı zamanda uzun oruç kürleri için bir ön hazırlık sayılır. ***24 saatlik oruç***küründe yemek için en uygun saatler, 15.00 ile 16.00 arasıdır.

Mukussuz veya mukustan fakir bir beslenme tarzına geçtiyseniz, dikkat edeceğiniz önemli bir unsur da meyvenin mutlaka yemekten önce yenmesidir. *Her Öğünde Her Zaman İlk Önce Meyve Yenmeli.* 15 veya 20 dakika sonra da sebzenizi yiyebilirsiniz. Fakat meyveyle başlayıp sebzeyle biten bu öğün, yaklaşık bir saat içerisinde tamamlanması gerekir.

Mukussuz Şifa Diyetiyle Oruç

Daha önce de belirttiğim gibi uzun oruç kürlerini pek tavsiye etmiyorum. Bir insanı 30 veya 40 gün sadece suya mahkum etmek acımasızlık olur, çünkü eski ***"depodan"*** sökülüp gelen tüm ifrazat (mukus, ilaçlar, zehirler, bozulmuş kan) gittikçe daralan kan damarlarına yüklenir, oysa gerçekte bu damarların yaşamsal önemi olan besin öğelerine gereksinimi vardır. Hiç kimse böylesine uzun bir oruç kürünü, yaşam enerjisine zarar vermeden kaldıramaz.

Oruç kürüne karar verdiğinizde önce ***sabah orucuyla*** başlamalısınız, sonra bir süre ***24 saatlik oruç*** uygulayın, daha sonra da oruç tuttuğunuz günleri 3'e, 4'e veya 5'e çıkarın. Oruç tutmadığınız ara günlerde ise, mukussuz diyet uygulamaya devam edin (mukussuz diyet hakkında ayrıntılı bilgiyi *"Şifalı Besinler ve Mukussuz Şifa Diyeti"* [13] adlı kitabımda bulabilirsiniz.). Bu diyet, ifrazat boşaltımını kolaylaştırır, düzene sokar. Aynı zamanda bu şekilde, gerekli olan ve sadece mukussuz besinlerde bulunan en yararlı besin öğeleri de tekrar vücuda geri alınır.

13 **Bakınız:** *Prof. Arnold Ehret,* ***Şifalı Besinler ve Mukussuz Şifa Diyeti,*** İm Kitapları, Kasım 2001.

Belirli aralıklarla yapılan bu oruç kürüyle, kan zamanla düzelecek ve yenilenecektir. Böylelikle kanın tüm toksin ve atıklara karşı direnci artacak, vücudun en derin dokularına gizlenmiş *"hastalık depolarını"* söküp atabilecektir. Şimdiye kadar hiçbir doktorun, böyle bir deponun varlığından haberi bile yoktur. Hiçbir tedavi yöntemi bunu keşfedememiş, yok edememiştir. Bunu sadece mukussuz şifa diyeti ortaya çıkarmıştır ve giderebilmiştir.

Akut Hastalıklarda Oruç

Oruçla ilgili okuduğum ilk kitabın adı *"Açlık kürleri - Mucize kürleri"*. Bir köy doktorunun tecrübelerini içeriyordu. Doktor şöyle diyordu: *"Doğa'nın emri yerine getirildiği sürece, yani iştah kesildiği an beslenmeye ara verilirse, hiçbir ateşli, akut hastalığın sonu ölümle sonuçlanmaz."*

Akciğerleri iltihaplanmış yüksek ateşli bir hastaya bir şeyler yedirmeye kalkışmak, çılgınlıktan başka bir şey değildir. Hastanın enfeksiyondan dolayı akciğer dokuları olağanüstü bir şekilde kendini çekerek büzmüştür, böylelikle, basınçla dokulardan dışarı atılan mukus, kan dolaşımına karışarak, yüksek ateşe neden olur. Sıcaktan neredeyse patlayacak duruma gelen insan makinesi, alınan her besin parçasıyla (Örneğin, et suyuyla vs. *"İyi, güç yapıcı"* besinlerle) daha da fazla ısınır.

Odaya giren oksijen dolu temiz hava, tenkıyeler, doğal müshiller ve serin içecekler, bu olayda olduğu gibi binlerce insanın hayatını kurtarabilir.

Oruç Açmak

Oruç küründen sonra alınan besinin türü, iyi sonuçlar alabilmek için en az oruç kürünün kendisi kadar büyük önem taşımaktadır. Bunun yanı sıra hastanın durumu ve oruç kürünün süresi de göz önünde bulundurulmalıdır. Ölümle sonuçlanan iki uç örnekle, oruçtan sonra alınan ilk öğünün ne derece önemli olduğu daha iyi anlaşılacaktır.

Beslenmesinde daha çok ete ağırlık veren bir diyabet hastası, bir haftalık oruçtan sonra ilk öğününü hurmayla açarak, kendi ölümüne sebep olmuştu.

60 yaşın üzerindeki bir hasta 28 gün boyunca (fazla uzun bir süre) oruç kürü uygulamıştı. İlk öğünü haşlanmış patatesti. Acil yapılan bir ameliyat sırasında, patateslerin daralmış olan bağırsaklarda katı ve yapışkan mukusla tıkandığı teşhis edildi. Patatesler orada öylesine katılaşmıştı ki, bağırsakların o kısmı ameliyatla alınması gerekmişti. Fakat hasta yine de kurtarılamadı ve ameliyattan kısa bir süre sonra da öldü.

İlk olayda, et ağırlıklı beslenen hastanın ölümüne neden olan şey, oruç sırasında midesinde çözülen zehirlerin, hurmaların yoğun meyve şekeriyle karışmasıydı. Bu karışım sırasında karbondioksit gazlarıyla diğer toksinler yoğun bir ekşime ortaya çıkarmış ve hasta bu şoku kaldıramamıştır. Oysa, yapması gereken şuydu; önce doğal bir müshille içini temizlemek, sonra da çiğ ve haşlanmış, karbonhidratsız sebze yemek. Yanında bir parça kızarmış ekmek de olabilirdi. Böyle durumlarda lahana turşusu da önerilebilir. Oruçtan sonra uzun bir süre meyve yememesi gerekirdi. Bu-

nun dışında hasta oruç kürüne başlamadan önce, bir ön hazırlık, yani uzunca bir süre mukussuz besinlerden oluşan bir geçiş diyeti uygulamalıydı.

İkinci olayda ise, hasta yaşına göre gerekli bir ön hazırlık yapmaksızın çok uzun bir süre oruç tutmuştur. Karın bölgesine uygulanan sıcak kompresler ve tenkıyelerle boşaltım kolaylaştırılabilirdi. Daha sonra da güçlü bir müshil ve karbonhidratsız çiğ sebzeden oluşan bir öğün hazırlanmalıydı. Yine bu hasta da uzun bir süre meyve yememeliydi.

Bu iki örnekte de görüldüğü gibi, orucun nasıl açılacağına dair genel tavsiyelerde bulunmanın ne kadar yanlış olacağı sanırım daha iyi anlaşılmıştır. Kişilerin özel durumları her zaman göz önünde bulundurulmalıdır.

Oruç Açarken İzlenmesi Gereken Kurallar

Genel olarak benim öne sürdüğüm kurallar diğer oruç uzmanlarından yeni ve farklı oluşuyla ayrılıyor. Şöyle ki:

1) Oruçtan sonraki ilk öğünde olduğu gibi, bunu izleyen birkaç gün içerisinde alınan öğünlerin de düşünülenin aksine, besin değerinin olması gerekmiyor. Önemli olan boşaltımı kolaylaştırıcı özelliği olması.
2) İlk öğünde alınan besinler vücuttan ne kadar çabuk geçerse, mide ve bağırsaklarda çözülmüş olan mukus ve toksinlerin atılımı da o kadar kolay olur.
3) Yemekten sonraki ilk 2-3 saat içerisinde tuvalet ihtiyacı yeterli ölçüde giderilemediyse, müshil veya tenkıyelerle boşaltım sağlanmalıdır. Bende her oruç sonrası ilk öğünden en az bir saat sonra rahat

bir boşaltım olur ve hemen kendimi çok iyi hissederim. Uzun bir oruç küründen sonraki ilk gece, zamanımı yataktan çok tuvalette geçirmiştim, ama zaten doğru olan da budur.

Yıllar önce İtalya'da bulunduğum sıralar, uyguladığım bir oruç küründen sonra yaklaşık 3 litre üzüm suyu içmiştim. Bu hemen sulu bir ishâle neden olmuştu. Boşaltım sırasında mukus köpük halinde geliyordu. Fakat hemen ardından kendimi öylesine olağanüstü hissetmiştim ki, 352 diz kırma hareketiyle kol egzersizleri yapabilmiştim. Birkaç günlük oruçtan sonra gerçekleşen bu temizlik, anında güçlenmemi sağlamıştı! Bana inanabilmeniz için buna benzer bir duyguyu bizzat yaşamınız gerekir.

4) Orucun süresi ne kadar uzun tutulursa, sonrasında bağırsakların çalışması da o kadar iyi olur.

5) Oruçtan sonra en iyi müshil etkisi gösteren besin, taze, tatlı meyvedir. Örneğin kiraz ve üzüm. Biraz suda bekletilmiş ya da buğuda pişirilmiş (kısık ateşte, kendi buharında hafifçe haşlanmış) erik de olabilir. Fakat bu kural et yiyen biri için kesinlikle geçerli değildir. Bu kuralı ancak uzun süre mukussuz (yani protein ve karbonhidrattan yoksun) veya en azından mukustan fakir besinlerle diyet yapmış olanlar uygulayabilir. Bu diyetin diğer bir adı da *"geçiş diyeti"*dir.

6) Genel kural olarak, orucun çiğ ve pişmiş karbonhidratsız sebzelerle açılmasını salık veriyorum. Buğuda pişirilmiş ıspanağın oldukça güçlü bir etkisi vardır.

7) İlk öğün, sizde herhangi bir rahatsızlık yaratmadığı sürece, istediğiniz kadar yiyebilirsiniz. Oruçtan

sonraki ilk iki-üç gün çok az miktarda besin tüketilerek, tuvalete çıkılmaması tehlikeli olabilir.

8) Kendinizi öğüne meyveyle başlayabilecek kadar iyi hissediyor ancak bir saat sonra tuvalete çıkma ihtiyacı duymuyorsanız, biraz daha yiyin veya yukarıda belirttiğim gibi bir sebze öğünü yiyin. Oruç sırasında bağırsaklarda birikmiş olan ifrazatı ilk öğünde atabilmek için mümkün olduğunca yemeye çalışın.

En İyi Oruç Kürü

Hemen tüm oruç uzmanları, insanların oruç tuttukları süre içerisinde kendi etiyle beslendiklerine inanır. Fakat artık metabolizma denilen şeyin atık maddelerin boşaltımı olduğunu öğrenmiş bulunuyorlar.

Bugün dünyada oruç konusunda en büyük söz sahibi olan Hint fakiri, bir deri bir kemikten ibarettir. Şunu iyi biliyorum ki, insan ne kadar arınmışsa, orucu da o kadar kolay ve uzun tutabiliyor. Diğer bir deyişle, atıklardan ve toksinlerden tamamıyla arınmış bir vücut, aynı zamanda katı hiçbir besin almıyorsa, hayatında ilk kez engelsiz bir şekilde çalışabiliyor. Dokuların, iç organların ve özellikle de akciğerlerin esnekliği sadece havayla ve en ufak bir engel olmaksızın, daha önce hiç olmadığı kadar mükemmel bir titreşim ve canlılıkla çalışıyor. ***"Makineyi"*** sadece ***Suyla*** (en iyisi damıtılmış sudur) [14] beslediğiniz takdirde, bedensel,

14 **Bkz:** *Harvey & Marilyn Diamond,* ***Yaşam İçin Formda Kalın*** (2002 yılı içinde yayınevimiz tarafından yayınlanacak. Y.N.)
Bkz: *Dr. Paul C. Bragg,* ***Sağlığın En Büyük Sırrı: Su*** (**Yayıncının Notu:** 2002 yılı içinde yayınevimiz tarafından yayınlanacak.)

zihinsel ve ruhsal olarak ileri derece bir duruma erişiyorsunuz. Ben buna *"en iyi oruç kürü"* diyorum. *"Kanınız"* benim size önerdiğim besinlerden meydana geldikçe, beyniniz sizi bile şaşırtacak bir şekilde çalışmaya başlayacaktır. Önceki yaşamınız size bir rüya gibi gelecek ve bilinciniz hayatınızda ilk kez gerçek bir özsaygıya uyanacaktır.

Aklınız, düşünceleriniz, idealleriniz, çabalarınız ve felsefeniz öylesine köklü bir şekilde değişecek ki, bunu tanımlamak için bütün sözcükler yetersiz kalacak.

Ruhunuz, hayatın bütün kötülüklerine tepeden bakacak, sevinç ve zafer duygularıyla şenlenerek, hepsini geride bırakmanızı sağlayacaktır. Hayatınızda ilk kez, vücudunuzda sizi harika bir şekilde çalkalayan yaşam enerjinizin titreşimini hissedeceksiniz (hafif bir elektrik akımı gibi).

İyi bir yaşam için gerçek ve tek anahtarın (fizyoloji ve filozofi değil), oruç tutmak olduğunu öğrenecek ve anlayacaksınız; işte bu ulvi ve zihinsel bir dünyanın vahiyidir.

Bütün deneyleri hastalarıma uygulamadan önce kendi üzerimde denedim. Sağlık deneylerine, Baden-Baden şehrindeki profesörlüğüm sırasında *"çaresiz"* bir hastalığa yakalandığımda başlamıştım. Sağlıma yeniden kavuşana kadar, yaşadığım ilginç serüven, bana Doğa'nın temel yasalarını öğretti. Vücudumun arınmış haldeyken normalleştiğini öğrendim, yani zehirli atık maddelerini dışarı attığı ve doğru besinle beslendiği zaman. Bütün yanlış anlaşılmaların anahtar sözcüğü *"mukustur."* Ben yaptığım deneylerle günümüz insanına yeni bir yaşamın sunulabileceğini kanıtladım;

bu yeni yaşamın *"sihirli değneği"*, mukussuz besinin yanı sıra doğru uygulanan oruç yöntemidir. Tıbbi adı veya eşlik eden belirtileri ne olursa olsun, bütün hastalıkların, *"yabancı madde"* denilen ifrazat veya metabolizma atıklarının vücutta oluşturduğu birikimden ileri geldiğine inanıyorum. Doğa sürekli bu hastalık yapıcı atık maddeleri vücuttan dışarı atmaya çalışıyor. Benim insan vücudundaki rejenerasyon yöntemim, hayvanlar dünyasındaki içgüdüsel tedavi yöntemiyle tamamen aynı. Bugün en yaygın şekliyle geçerliliğini sürdüren, şeker ve tahıl ürünleri gibi karbonhidratlar ve hayvansal gıdalardan (et, balık, süt, yumurta) oluşan karma besin tüketimi, insan denilen kanal sistemini mukusla tıkamaya devam ediyor ve hastalıklar kaçınılmaz oluyor.



Özet

im

Yönlendirdiğim binlerce oruç küründe çoğu insana sadece beslenme alışkanlıklarında ufak değişiklikler yaparak yardımcı olabiliyordum. Ani beslenme değişiklikleri, sağlıklı insanlarda bile bir takım rahatsızlıklara neden oluyordu. Bu yüzden, ani değişikliklerin tehlikeli olabileceği gerçeğini unutmamak gerekiyor.

Eğer benim geçiş diyetimi uygularsanız, her türlü sağlık probleminizden kurtulabilir ve oluşabilecek olanı da önleyebilirsiniz. Etle beslenirken birdenbire sıkı vejetaryen veya meyve diyetine geçişiniz, ilk günlerde kendinizi güçlü hissetmenizi sağlayabilir, ancak daha sonra güçsüzlük belirtileri, büyük bir yorgunluk, baş ağrıları ve çarpıntı gelişir.

Tek besin olarak meyve, mukusu, toksinleri ve kandaki zehirleri çözer. Aşırı beslenmenin yol açtığı atık maddeler, kan dolaşımıyla dışarı atılır. Ölü, bozulmuş doku, yeni ve canlı yaşam maddelerine yer açmak için kenara atılır ve işte o an, metabolizma dengesinde bir düzensizlik meydana gelir. Toksinlerin kan dolaşımı yoluyla atılımı çoğunlukla sağlığın bozulmasına neden olur. Doğal beslenmenin yararından

kesinlikle emin olmalısınız, buna inancınız tam olmalı, çünkü sevgili akraba ve arkadaşlarınız yaptığınız iç temizlik işleminizi durdurmaya çalışacaktır. Ciddi sonuçların ortaya çıkacağına inandıkları için sizi kurtarmaya çalışacaklardır. Bu etki sırasında daha da zayıflayacak, yüzünüz çökecek ve genel bir depresyon hali ortaya çıkabilecektir. Fakat bu sadece iyileşme krizidir ve eğer anlayışla devam ettirilirse sağlığınız için hiç beklemediğiniz olumlu sonuçlarla karşılaşabilirsiniz.

Ben bütün besin maddelerini iki gruba ayırıyorum:

1) Mukus oluşturan besin maddeleri.

2) Mukus oluşturmayan besin maddeleri.

Birinci grup altında şunları sıralayabiliriz: Et, süt ve sütten yapılmış bütün gıdalar; yağ, yumurta, kuru fasulye, bezelye, mercimek, ***rafine edilmiş şeker, tahıllar gibi bütün karbonhidrat içeren besin maddeleri.***

İkinci grupta ise, karbonhidrat içermeyen tüm sebze, salata ve meyve çeşitleri bulunmaktadır. Bazı sebze ve meyveler az veya çok karbonhidrat içerirler, bu yüzden, beslenme listesinde pek önemli bir değer taşımazlar.

Beslenme değişikliğinize mümkün olduğunca mukussuz besinlerle başlayın ve elinizden geldiğince mukus oluşturan besinlerden uzak durmaya çalışın. İşte ben bu şekilde beslenmeye mukussuz beslenme diyorum. Sağlığa doğru atılan ilk adım, tamamen ***mukussuz diyettir***. Mukussuz diyet tamamıyla sebze ve meyveden oluşmaktadır. Bu geçiş diyeti ve doğru besin kombinasyonuyla [15] yaşamın en büyük ve en

15 **Bkz:** *Besin Kombinasyonları Listesi* (***Yayıncının Notu:*** *2002 yılı içinde yayınevimiz tarafından yayınlanacak.*)

önemli gerçeğine erişeceksiniz. Et yedikten sonra hissettiğimiz yalancı *"yaşam enerjisi"*, uyarıcı bir etkiden başka bir şey değildir, çünkü etin insana verebileceği hiçbir besin değeri yoktur. Atardamarlar zamanla sertleşir, çünkü duvarlarında kolesterol içeren atıklar oluşmuştur. Atıklar gittikçe çoğalır ve günün birinde damarlar kireçlenmiş ve sertleşmiş olur. Bunun sonucu olarak sıkça ortaya çıkan durum, yüksek tansiyondur. Damar sertliği, başlıca ölüm sebepleri arasında yer almaktadır. Kalp krizi, eklem iltihabı ve yaşlılık hastalıkları denilen hastalıklar hep bu atık birikiminden ileri gelmektedir. Et yiyici hayvanlar kansız, kemiksiz sadece pişmiş etle beslendiğinde; fareler de sadece beyaz unla beslendiğinde ölüyorlar.

Benim mukus teorim gün geçtikçe daha çok tanınır hale geldi. Sınavı büyük bir başarıyla geçti. ***En başarılı tedavi şekli, insanın doğal tedaviyle birlikte doğal bir beslenme uygulamasıdır.***

Söz vermekten daha kolay bir şey yoktur, ama günbegün kolaylaştırılmış sözlere göre yaşamaktan daha zor bir şey de yoktur! Bugün söz verdiğiniz bir şeyin yarın yeniden kararlaştırılması gerekiyor. Çünkü *"yaşamak isteyen"* sizsiniz, sadece siz. Benim doğal sağlık öğretilerimi izlerseniz, yaşamı daha çekici bulacak ve daha önce çekinerek uzak kaldığınız şeylere sevinçle girişeceksiniz. Önünüze yepyeni yaşam perspektifleri sunulacaktır!

Artık yöntemi biliyorsunuz; daha güzel bir yaşam için hastalığı sadece hafifletmekle kalmayarak, oruç ve mukussuz diyetle *engelleyebilirsiniz* de.

Umarım bu kitap size aradığınız gerçeği bulmakta yardımcı olmuştur. Özellikle hasta insanlara yardımcı

olmasını ve cesaret vermesini diliyorum. Kaybolan gençliğine ve yaşlılığın ilk belirtileriyle birlikte endişelenen insanlara yeni umutlar verebilmiş olmayı diliyorum. Oruç ve mukussuz şifa diyeti keyfi bir diyet değildir, bir tedavi yöntemidir. Bu tedavi yöntemi, henüz sağlam bir zemine oturamadı fakat insanların iyiliği için tüm tedavi yöntemlerinin en başında yer alması gerektiğine inanıyorum.



İndeks



im'den yayınlananlar

im

Yayın Listemiz - 1

SİPARİŞ KODU	KİTABIN ADI	YAZARI	(Yurtiçi ve Kıbrıs) FİYATI	(Yurtdışı) FİYATI DM	USD
01	TANRI ve YENİ FİZİK	Paul Davies	8.000.000 TL	50	25
02	YABANCI DİL ÖĞRENME YÖNTEMLERİ	Barry Farber	5.500.000 TL	24	12
03	RÜYALARLA PROBLEM ÇÖZME	Gayle Delaney	7.500.000 TL	50	25
04	KESİN İNANÇLILAR	Erich Hoffer	6.000.000 TL	28	14
05	BİLGELİK BİLİNCİ	Yüksel Yazıcı	6.500.000 TL	32	16
06	SADECE SEVGİ ÖĞRET	Gerald Jampolsky	Çıkacak	Çıkacak	
07	BEYİN GELİŞTİRME	Marilyn vos Savant	7.500.000 TL	36	18
08	YENİ BİR GÜN	J. B. W.	Çıkacak	Çıkacak	
09	SEVGİ STRATEJİLERİ	Grove - Quilliam	Çıkacak	Çıkacak	
10	DÜŞLER	T. Karabeyoğlu	5.000.000 TL	24	12
11	KOMBU ÇAYI	Andrea Malczewski	4.500.000 TL	18	9
12	YAŞAM İÇİN FORMDA KALIN (2 cilt)	H.& M. Diamond	Çıkacak	Çıkacak	
13	ORUÇLA YENİDEN SAĞLIĞA KAVUŞMA GENÇLEŞME	Arnold Ehret	5.000.000 TL.	20	10
14	KUANTUM FİZİĞİ ve FELSEFİ GELENEK	Aage Peterson	Çıkacak	Çıkacak	
15	KEY TO ENGLISH GRAMMAR	Erkıl Günur	15.000.000 TL	76	38
16	ÇOK HIZLI OKUMA TEKNİKLERİ	Muhsin Kadıoğlu	7.000.000 TL	36	18
17	İYİ ANLAMA YÖNTEMLERİ	Muhsin Kadıoğlu	Çıkacak	Çıkacak	
18	ŞİFALI BESİNLER ve MUKUSSUZ ŞİFA DİYETİ	Arnold Ehret	6.500.000 TL.	32	16
19	ENGLISH GRAMMAR FOR CHILDREN	Erkıl Günur	Çıkacak	Çıkacak	
20	TANRI ve GÖKBİLİMCİLER	Robert Jastrow	Çıkacak	Çıkacak	
21	EVRENDE YALNIZ MIYIZ?	Paul Davies	Çıkacak	Çıkacak	
22	HAYATIN SON DAKİKALARI	Paul Davies	Çıkacak	Çıkacak	
23	PRİZMA MAGNUM	Paul Davies	Çıkacak	Çıkacak	
24	TANRININ DÜŞÜNCESİ	Paul Davies	Çıkacak	Çıkacak	
25	BAŞKA DÜNYALAR	Paul Davies	Çıkacak	Çıkacak	

UYARI: Yayınevimiz fiyat değiştirme hakkını saklı tutar. Kitap siparişlerini **direkt olarak yayınevimizden karşılayacak**, yurtiçi ve yurtdışındaki okuyucularımız ve kitabevleri için yukarıda listelenen **fiyatlarımız 31.03.2002 tarihine kadar geçerlidir**. 31.03.2002 tarihinden sonraki isteklerinizde aşağıdaki telefon ve faks numaralarımızdan istediğiniz kitap(lar)ımızın yeni fiyat(lar)ını öğrenerek sipariş verebilirsiniz. Fiyatlarımıza **adresinize teslimat giderleri** dahildir.

Siparişlerinizi (0.532) 213 99 17 no'lu Telefonumuza Bildirebilirsiniz.



Siparişlerinizi (0.532) 219 01 37 no'lu Faksımıza Gönderebilirsiniz.

Siparişleriniz İçin 170. Sayfadaki SİPARİŞ FORMU'nu Kullanabilirsiniz.

Yayın Listemiz – 2

SİPARİŞ KODU	KİTABIN ADI	YAZARI	Yurtiçi ve Kıbrıs FİYATI	(Yurtdışı) FİYATI DM	USD
26	SÜPER GÜÇ	Paul Davies	Çıkacak	Çıkacak	
27	İKİNCİ BAŞLANGIÇ	Albert Rosenfeld	Çıkacak	Çıkacak	
28	KENDİ GÜCÜNÜZÜ ÜRETİN	Carol Stoner	Çıkacak	Çıkacak	
29	SINIRSIZ YOLCULUK	Loren Eıseley	Çıkacak	Çıkacak	
30	EN İYİ İLACINIZ YEMEKTİR	Henry Bieler	Çıkacak	Çıkacak	
31	DOĞAL SEMBOLLER	Mary Douglas	Çıkacak	Çıkacak	
32	RÜYA ÇALIŞMA KİTABI	Delaney & Flowers	Çıkacak	Çıkacak	
33	İLKÇAĞ ve ORTAÇAĞ FELSEFE TARİHİ	Prof.Ernst von Aster	7.000.000 TL	36	18
34	MATEMATİĞİN PROBLEMLERİ	Ian Stewart	Çıkacak	Çıkacak	
35	FİZİĞİN PROBLEMLERİ	A. J. Leggett	Çıkacak	Çıkacak	
36	KİMYANIN PROBLEMLERİ	W.Graham Richards	Çıkacak	Çıkacak	
37	BİYOLOJİNİN PROBLEMLERİ	J.Maynard Smith	Çıkacak	Çıkacak	
38	EVRİMİN PROBLEMLERİ	Mark Ridley	Çıkacak	Çıkacak	
39	KÜLTÜRLERDE ŞAHMERAN	Tankut Sözeri	6.500.000 TL	36	18
40	İNANÇLARDA ŞAHMERAN	Tankut Sözeri	Çıkacak	Çıkacak	
41	POTANSİYELİNİ KEŞFET	Viktor Pekelis	Çıkacak	Çıkacak	
42	DÖRDÜNCÜ YOL	P.D.Ouspensky	Çıkacak	Çıkacak	
43	İNSAN AKLININ HIRSLI DÖNEMİ	Eric Hoffer	4.500.000 TL	18	9
44	DEĞİŞİMİN SIKINTILARI	Eric Hoffer	4.500.000 TL	18	9
45	ZAMANIMIZIN ÇILGINLIKLARI	Eric Hoffer	Çıkacak	Çıkacak	
46	ORUÇ MUCİZESİ	Paul & Patricia Braagg	7.000.000 TL	36	18
47					
48					
49					
50					

UYARI: Yayınevimiz fiyat değiştirme hakkını saklı tutar. Kitap siparişlerini **direkt olarak yayınevimizden karşılayacak**, yurtiçi ve yurtdışındaki okuyucularımız ve kitabevleri için yukarıda listelenen **fiyatlarımız 31.03.2002 tarihine kadar geçerlidir.** 31.03.2002 tarihinden sonraki isteklerinizde aşağıdaki telefon ve faks numaralarımızdan istediğiniz kitap(lar)ımızın yeni fiyat(lar)ını öğrenerek sipariş verebilirsiniz. Fiyatlarımıza **adresinize teslimat giderleri** dahildir.

Siparişlerinizi (0.532) 213 99 17 no'lu Telefonumuza Bildirebilirsiniz.



Siparişlerinizi (0.532) 219 01 37 no'lu Faksımıza Gönderebilirsiniz.

Siparişleriniz İçin 170. Sayfadaki SİPARİŞ FORMU'nu Kullanabilirsiniz.



im'den tanıtımlar

im

Kitapçılarda...

www.iyilestir.imbooks.net
iyileştir-im kitapları
www.iyilestir.imbooks.net

Oruç Mucizesi

Dr. Paul C. Bragg



Dr. Patricia Bragg

ORUÇ TUTARAK GENÇ ve FORMDA KALMAK

Dr. Paul C. Bragg ve Dr. Patricia Bragg, bu "oruç klasiğinde" oruç meraklısı olan herkese kendi oruç tutma kapasitesini nasıl öğrenebileceğini açıklamaya çalışıyorlar. Kısa ve uzun oruç kürleri hakkında neredeyse uygulamalı denebilecek bir anlatım tarzıyla daha önce bu kürlere cesaret edememiş olan insanlara, böylelikle bir başlangıç yapmaları için kolaylık sağlıyorlar.

Oruç bozmayla birlikte sürdürülmesi gereken doğal beslenme şeklinin temel prensiplerinin yanı sıra yazarlar, sağlıklı bir yaşam için gereken diğer önemli unsurları da ayrıntılı olarak ele alıyorlar: ışık, hava, istirahat, gevşeme, bedensel hareket ve zihinsel bilinç. Dr. Paul C. Bragg ve Dr. Patricia Bragg'ın kapsamlı oruç programı, insanı ruhu, zihni ve bedeniyle birlikte bir bütün olarak ele alıyorlar.

"Oruç Mucizesi", sağlık pratisyeni Dierk Hüllenhagen tarafından yeniden gözden geçirilmiş baskısıyla şimdi elinizde. Dierk Hüllenhagen, oruç seminerlerinde oruç tutan sayısız insana Bragg programını uygulamış ve onları, oruç sırasında gelişebilecek problemler ve bu problemlerin üstesinden nasıl gelineceği konusunda aydınlatmıştır.

Siparişlerinizi
(0.532) 213 99 17 no'lu
Telefonumuza Bildirebilirsiniz.



Siparişlerinizi
(0.532) 219 01 37 no'lu
Faksımıza Gönderebilirsiniz.

Siparişleriniz İçin
170. Sayfadaki SİPARİŞ FORMU'nu Kullanabilirsiniz.

170. Sayfadaki SİPARİŞ FORMU'nu Kullanabilirsiniz.

170. Sayfadaki SİPARİŞ FORMU'nu Kullanabilirsiniz.



im'den çıkacaklar

im

170. Sayfadaki SİPARİŞ FORMU'nu Kullanabilirsiniz.

Yakında Çıkıyor...

www.gelistir.imbooks.net
geliştir-im kitapları
www.gelistir.imbooks.net

Sevgi Stratejileri

(İlişkilerinizi Başarılı Kılmanın Yolları)

Ian Grove Stephensen ve Susan Quilliam

BU KİTAP SAHİP OLDUKLARI VEYA BAŞARMAYI UMDUKLARI İLİŞKİLERE ÖNEM VEREN HERKES İÇİNDİR

- ✔ Sevgi Stratejilerinin Temelleri
- ✔ İlişkilerinize Ne Getiriyorsunuz?
- ✔ İlişkilerinizden Ne İstiyorsunuz?
- ✔ Nasıl Yakınlaşıyorsunuz?
- ✔ İstediğinizi Nasıl Alıyorsunuz?
- ✔ Ben mi, Sen mi?
- ✔ Krizlerle Nasıl Başediyorsunuz?
- ✔ İlişkilerinizi Nasıl Sonlandırıyorsunuz?
- ✔ Geleceği Nasıl Yaratıyorsunuz?

Ian Grove - Stephensen ve Susan Quilliam çiftlerle ve bireylerle ilişkileri hakkında konuşarak ve neler söylediklerini yorumlayarak insanların değişik ortamlarda kullandığı bilinçli ve bilinçaltı yöntemleri incelemede eşsiz bir uzmanlığa sahiptir. Yazarlar bu kitapta bireylerin ve çiftlerin her an yüzyüze gelebileceği kriz noktalarına işaret ediyor ve bunları aşmada işe yaradığı kanıtlanmış stratejileri belirtiyorlar. Kitap, okuyucu tarafından tamamlanacak gözlemlerle desteklenmiş, insan ilişkilerinin gizemlerini ve içgörülerinizi aydınlatıcı yoğun pratikler içeriyor.

SEVGİ STRATEJİLERİ, mevcut ve yaşam boyu gelişebilecek tüm ilişkilere değer veren herkes içindir. İşte çabucak etkili ve kesin sonuçlar için belirsiz teoriler değil, pozitif planlar.

Siparişlerinizi (0.532) 213 99 17 no'lu Telefonumuza Bildirebilirsiniz.



Siparişlerinizi (0.532) 219 01 37 no'lu Faksımıza Gönderebilirsiniz.

Siparişleriniz İçin 170. Sayfadaki SİPARİŞ FORMU'nu Kullanabilirsiniz.

170. Sayfadaki SİPARİŞ FORMU'nu Kullanabilirsiniz.

170. Sayfadaki SİPARİŞ FORMU'nu Kullanabilirsiniz.

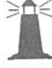


im'den hazırlananlar

im

Hazırlanan Kitaplarımız

KİTABIN ADI	YAZAR
EVRENİN YENİ BİR MODELİ	P.D.Ouspensky
İNSANIN OLASI TEKAMÜLÜ	P.D.Ouspensky
DENGE SİSTEMİ	P.D.Ouspensky
GİZLİ DOKTRİN 1-2-3	Elena Blavatsky
ÖRTÜSÜNDEN SIYRILMIŞ İSİS	Elena Blavatsky
SESSİZLİĞİN SESİ	Elena Blavatsky
MİSTİKLERİN ÖĞRETİLERİ	W.T. Stace
ZAMANIN USTALARI	John Boslough
FELSEFE KRONOLOJİSİ	Murat Temelli
FELSEFE TERMİNOLOJİSİ	Murat Temelli
BİLİMKURGU KRONOLOJİSİ	
BİLİMKURGU TERMİNOLOJİSİ	
PARAPSİKOLOJİ KRONOLOJİSİ	
PARAPSİKOLOJİ TERMİNOLOJİSİ	
MATEMATİK KRONOLOJİSİ	
MATEMATİK TERMİNOLOJİSİ	
ASTRONOMİ KRONOLOJİSİ	
ASTRONOMİ TERMİNOLOJİ	
MİTOLOJİ KRONOLOJİSİ	
MİTOLOJİ TERMİNOLOJİSİ	
İKTİDAR	Adolf Berle
SİVİL İTAATSİZLİK	Henry David Thoreau
NASIL DÜŞÜNÜRÜZ?	John Dewey
ELEŞTİREL DÜŞÜNME	Max Black
HAFIZA GELİŞTİRME	Harry Lorayne
ENTELLEKTÜEL YAŞAM	A.D.Sertillanges
ZEKANIN YAPISI	Richard Bergland
BEYİN	Richard Restak
MİLYONLAR İÇİN MATEMATİK	Lancelot Hogben
KİTAP NASIL OKUNUR?	M.J.Adler & C.V.Doren
RÜYALARIN ETKİLERİNİ ANLAMA	Raymond De Backer
RÜYA TELEPATİSİ	Ulman, Kripnpner ve Vaughn
RÜYALARINIZI YAŞAYIN	Gayle Delaney
TABİATIN RÖNESANSI	Rupert Sheldrake



im'den teşekkür

im'den çağrı

im

Günlük yaşamın koşuşturmasından, kitabımıza zaman ayırıp okuduğunuz için teşekkür ederiz.

Okuduklarınızın
ilgi, bilgi ve sevgi hissettiğiniz her alanda,
yeni dengeleri keşfetme, geliştirme ve paylaşma
çabanıza destek olması dileğiyle...

Eleştiri ve Önerileriniz İçin;

posta adresimiz	CC 237 MECİDİYEKÖY 80303 - İSTANBUL
telefon numaramız	(0.532)* 213 99 17
faks numaramız	(0.532)* 219 01 37
kısa mesaj (SMS) numaramız	+905322139917
ICQ numaramız	59873978
e-mail adresimiz	im @ veezy.com
web adresimiz	www.imbooks.net
wap adresimiz	wap.imbooks.net

* Yurtdışından aramalarda (00 - 90 - 532)

Aşağıdaki Konularda Araştırma ve Çeviri Çalışmaları Olan

- Antropoloji
- Arkeoloji
- Astronomi
- Beslenme
- Dilbilim
- Eğitim
- Ekoloji
- Enformasyon
- Estetik
- Ezoterizm
- Felsefe
- Gelişim
- Genetik
- Gezi
- Kozmoloji
- Kronoloji
- Metafizik
- Mitoloji
- Müzik
- Parapsikoloji
- Sağlık
- Sanat
- Semboloji
- Sibernetik
- Tasarım
- Terminoloji
- Toplum
- Ufoloji

Araştırmacı, Yazar ve Çevirmenlerle Tanışmak İstiyoruz...


posta adresimiz

CC 237 MECİDİYEKÖY
80303 - İSTANBUL


telefon numaramız

(0.532)* 213 99 17


faks numaramız

(0.532)* 219 01 37


kısa mesaj (SMS) numaramız

+905322139917


ICQ numaramız

59873978


e-mail adresimiz

im @ veezy.com


web adresimiz

www.imbooks.net


wap adresimiz

wap.imbooks.net

* Yurtdışından aramalarda **(00 - 90 - 532)**



im'e bilgi

im'e sipariş

im

BEDENSEL, ZİHİNSEL ve RUHSAL GENÇLİK İÇİN

Prof. Arnold Ehret'in oruç ve doğru beslenme (taze meyve, sebze, salata, çiğ kabuklu yemiş ve tohumlardan oluşan beslenme şekli) alanındaki bilgi ve tecrübeleri, bu kitabın ilk basıldığı zaman olan bu yüzyılın başında olduğu gibi bugün de hâlâ önemini koruyor. Birçok oruç evi özellikle de ABD ve İngiltere'dekiler, bugün hâlâ Prof. Arnold Ehret'in oruç önerileri doğrultusunda hareket ediyor.

Bu kitap bütün hastalıkların ve önlemlerinin temel nedenlerini açıklıyor;

- **Yaşlanmanın nedenleri, gençlik ve güzelliğin korunması;**
- **Saç dökülmesinin ve ağarmasının nedenleri ve nasıl önlenebileceği;**
- **Doğal oruçla bedensel, zihinsel ve ruhsal gençleşme.**

"Doğal oruç ve mukussuz şifa diyetiyle yaşam gerçek bir keyfe dönüşüyor. Daha önce hiç bilinmeyen bedensel ve zihinsel yetenekler gelişiveriyor. Yaşama sevinci, zeka ve idealizm had safhaya ulaşıyor."

"Bu kitabın bütün hastalara yardımcı ve umut ışığı olmasını diliyorum. Gençliğini kaybeden ve yaşlılığın ilk belirtilerini fark ederek endişelenen insanlara yeni umutlar verebilmeyi diliyorum. Oruç ve mukussuz şifa diyeti keyfi bir diyet değildir, bir tedavi yöntemidir. Bu tedavi yöntemi henüz sağlam bir zemine oturamadı fakat insanların iyiliği için tüm tedavi yöntemlerinin en başında yer alması gerektiğine inanıyorum."

Prof. Dr. Arnold Ehret





im yayın tasarım
CC 237 MECİDİYEKÖY
80303 – İSTANBUL

Telefon : 0.532 213 99 17
Faks : 0.532 219 01 37
Data : 0.532 219 51 32
SMS : +905322139917
ICQ : 59873978
E-mail : im@veezy.com
Internet : www.imbooks.net

iyileştir-*im kitapları*

ISBN 975-7270-12-1





www.iyilestir.imbooks.net